ГОТОВИМ ОТ ДУШИ
КРЕМЛЕВСКИЕ САЛАТЫ И САЛАТИКИ
ВКУСНО И ПРОСТО!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вам предстоит торжество, семейный ужин или вечеринка? Тогда наша книга станет для вас незаменимой! В ней представлено множество рецептов необычных салатов, которые порадуют всех членов семьи и не оставят равнодушными гостей. Кроме того, по мнению специалистов, эти салатики, основанные на знаменитой кремлевской диете, помогают сбросить лишний вес. Причем вам не придется отказываться от мяса, рыбы и даже алкоголя: диета разрешает употреблять такие продукты.

«Кремлевские салаты и салатики» – это праздник вкуса и настоящее удовольствие!

- Без автора
  - Предисловие
  - «Экзотика»
  - «Французский деликатес»
  - «Звезда Востока»
  - «Солнечное лето»
  - «Пикантные подробности»
  - «Пища богов»
  - «Сердце ангела»
  - «Розовая мечта»
  - «Лунный свет»
  - «На дне морском»
  - «Овощной переполох»
  - «Морские виртуозы»
  - «Подводное царство»
  - «Парис и Елена»
  - «Фантазии с перчиками»
  - «Грибной сюрприз»
  - «Мечта гурмана»
  - «Волшебный сундучок»
  - «Робинзон Крузо»
  - «Гнездо кукушки»
  - «Дары Посейдона»
  - «Волшебное лакомство»
  - «Акапулько»
  - «Ноктюрн»
  - «Прогулка по Амстердаму»
  - «Колизей»
  - «Обед Цезаря»
  - «С Новым годом!»

- «8 марта»
- Салат из свежей капусты с морковью
- Салат из квашеной капусты с овощами
- Салат из щавеля и шпината
- Зеленый салат с брынзой
- Салат из сырых овощей по-испански
- Салат весенний
- Салат из помидоров с зеленью
- Салат из сушеных грибов и редьки
- Салат из помидоров, яиц и сыра
- Салат из моркови, яблок и свеклы
- Салат из помидоров с яйцом
- Салат из сладкого перца с помидорами
- Салат из сладкого перца с помидорами и майонезом
- Салат из ревеня и моркови
- Салат из спаржи с яйцом
- Салат из крапивы с кислым молоком
- Салат из свежих огурцов с кабачками
- Салат из свежей капусты с майонезом
- Салат из сырой свеклы с майонезом
- Салат из свеклы с орехами
- Салат из свеклы
- Салат из вареной моркови
- Салат из квашеной капусты с солеными огурцами
- Морковный салат
- Салат овощной с горохом
- Салат из кукурузы с колбасой
- Картофельный салат с окороком
- Салат картофельный с орехами
- Салат картофельный со свеклой
- Салат картофельный с рыбой
- Салат из творога с картофелем
- Салат картофельный с сыром и ветчиной
- Салат с сельдью и йогуртом
- «Рассол»
- Рыбный салат
- Рыбный салат с яблоками
- «Весенний» с сельдью
- «Дальневосточный»
- Салат из квашеной капусты и кальмаров
- Салат из консервов «Иваси»
- Салат из кальмаров с курицей
- Салат из рыбы, картофеля и перца
- Картофельный салат с кальмарами

- ○ Картофельный салат с хеком
- ○ Салат с сельдью
- ○ Салат рыбный с маринованным перцем
- ○ Салат из печени трески с яйцом
- ○ Салат из шампиньонов
- ○ Салат из сушеных грибов
- ○ Виндзорский салат с шампиньонами
- ○ Салат из грибов со сметаной
- ○ Салат из грибов с помидорами
- ○ Салат из грибов с картофелем
- ○ Слоеный салат из мяса с картофелем
- ○ Салат слоеный с мясом
- ○ Оливье
- ○ Русский салат
- ○ Мясной салат «Пикантный»
- ○ Салат из домашней птицы
- ○ Летний винегрет
- ○ Овощной винегрет
- ○ Винегрет с сельдью
- ○ Винегрет с мясом
- ○ Сырный салат
- ○ Салат из плавленого сыра
- ○ Сырный салат с чесноком и луком
- ○ Салат из брынзы с помидорами
- ○ «Воздушный»
- ○ Салат с творогом и сладким перцем
- ○ Салат из вареных белых грибов
- ○ Салат из вареных грибов по-фински
- ○ Салат из шампиньонов
- ○ Салат из сыра, яблок и ор ехов
- ○ Салат из сыра и яиц
- ○ Салат из сыра, яиц и зеленого горошка
- ○ Салат из сыра, яиц и редиса
- ○ Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока
- ○ Салат из сыра, яиц и квашеной капусты
- ○ Салат из грибов с картофелем и луком
- ○ Салат картофельный с шампиньонами
- ○ «Поджарка»
- ○ Салат из грибов со свежими огурцами
- ○ Салат из грибов со свежей капустой
- ○ Салат из грибов с квашеной капустой
- ○ «Минский»
- ○ Салат из грибов и помидоров
- ○ Салат из грибов по-чешски

- ○ Салат из грибов со свежими овощами
- ○ Салат с шампиньонами в татарском соусе
- ○ Салат из свежих грибов и овощей
- ○ Салат из грибов по-эстонски
- ○ Салат грибной с филе цыпленка
- ○ «Каприз»
- ○ Салат грибной с сыром
- ○ Салат грибной с сыром и яйцами
- ○ Салат грибной с сыром и зеленым горошком
- ○ «Царский»
- ○ «Любимый»
- ○ «Натюрель»
- ○ «Изысканный»
- ○ «Мимоза»
- ○ «Пестренький»
- ○ «Самобранка»
- ○ «Отличный»
- ○ «Оригинальный»
- ○ «Титаник»
- ○ «Ковбой»
- ○ «Зимнее утро»
- ○ «Белый танец»
- ○ «Печеночный»
- ○ «Огуречные лодочки»
- ○ «Римский»
- ○ «Перчик»
- ○ «Заснеженный сад»
- ○ «Горячие перчики»
- ○ «Зимняя сладость»
- ○ «Грибные кораблики»
- ○ «Объедение»
- ○ «Слова любви»
- ○ «Фуршетный»
- ○ «С грядки»
- ○ «Рыжик»
- ○ «Для сыроедов»
- ○ «Умелица»
- ○ «Капустные трубочки»
- ○ «Гольфстрим»
- ○ «У камина»
- ○ «Грибной»
- ○ «Свежий»
- ○ «Весенний»
- ○ «Союз»

- ○ «Миф»
- ○ «Мария»
- ○ «Аромат»
- ○ «Бабушкина забава»
- ○ «Экспресс»
- ○ «Рандеву»
- ○ «Семейный»
- ○ «Воскресный»
- ○ «Помидоры на Канарах»
- ○ «Лужок»
- ○ «Нарцисс»
- ○ «Летний бал»
- ○ «Замок»
- ○ «Два зайца»
- ○ «Радуга»
- ○ «Зеленая горка»
- ○ «Вена»
- ○ «Краса»
- ○ «Мясной»
- ○ «Секрет»
- ○ «Путь к сердцу»
- ○ «Французское баловство»
- ○ «Новогодний»
- ○ «Ричи»
- ○ «Фуранж»
- ○ «Посейдон»
- ○ «Звездопад»
- ○ «Хильда»
- ○ «Пират»
- ○ «К шампанскому»
- ○ «Дневной»
- ○ «Актриса»
- ○ «Вечерний»
- ○ «Праздник Нептуна»
- ○ «Площадь Бастилии»
- ○ «Венеция»
- ○ «Китайский дракон»
- ○ «Корзинка»
- ○ «Фасолевый»
- ○ «Свежесть»
- ○ «Ласковый»
- ○ «Рубин»
- ○ «Румянец»
- ○ «Райский уголок»

- ○ «Свекольный»
- ○ «Насыщающий»
- ○ «Огородный»
- ○ «Дачник»
- ○ «Виртуоз»
- ○ «Каприз дамы»
- ○ Треска под горчицей
- ○ Грибы с квашеной капустой
- ○ Морковь с орехами и зеленым горошком
- ○ Салат с раками
- ○ Шпинат с зеленью и яйцом
- ○ Жареные огурцы с сухарями
- ○ Винегрет грибной
- ○ Капуста в сухарях
- ○ Тушеный пастернак с зеленью
- ○ Тушеная морковь с зеленью петрушки
- ○ Свекла, тушенная со специями
- ○ Салат из черной редьки с луком
- ○ Салат из спаржи
- ○ Салат из щавеля
- ○ Салат из красной капусты
- ○ «Баклажановый»
- ○ «Кабачковый»
- ○ Салат из свежих огурцов
- ○ Салат с кефиром из редиса
- ○ Салат из цветной капусты
- ○ Салат из цветной капусты с морковью
- ○ Салат с лимоном
- ○ Салат овощной
- ○ Капуста с брусникой
- ○ Капуста с яблоками
- ○ Острый салат из капусты
- ○ Салат из репчатого лука
- ○ Салат из сырых кабачков с хреном
- ○ Салат из вареного чеснока
- ○ Салат с редькой и луком
- ○ «Аромат любви»
- ○ «Нежное прикосновение»
- ○ «Малиновое безумство»
- ○ «Фруктовая фантазия»
- ○ «Сон магараджи»
- ○ Заправки для салатов

Без автора
Кремлевские салаты и салатики. Вкусно и просто!

Предисловие

В этом издании собраны лучшие рецепты салатов, основанные на знаменитой кремлевской диете. Ее особенность в том, что рекомендованные к употреблению продукты почти не содержат углеводов. Зато в большом количестве представлена белковая пища (мясо, бобовые, рыба), овощи – и почти отсутствуют сахар, макароны, рис, пшено.

Мы подскажем, как приготовить множество интересных и вкусных блюд, которые, по мнению специалистов, помогают похудеть уже через несколько недель. Причем вам не придется отказываться от понравившейся еды для того, чтобы быстро сбросить вес: диета разрешает есть жирные продукты, употреблять алкоголь и не заботиться о количестве калорий.

Готовьте для себя, устраивайте семейные обеды, угощайте гостей замечательными кремлевскими салатами и салатиками из этой книги!

«Экзотика»

Требуется

300 г филе скумбрии, 100 г крабового мяса, яйцо, сваренное вкрутую, 100 г маслин и оливок, 1 средних размеров персик или нектарин, полбанки майонеза, лимон, зелень, специи.

Способ приготовления

Сначала приготовьте маринад: уксус, растительное масло и воду (все по 1 ст. ложке) слейте в миску и добавьте 1 ч. ложку лимонного сока, $^1/_2$ ч. ложки лимонной цедры, соль и сахар. Затем мелко нарежьте рыбу и залейте ее маринадом. Прижмите каким-нибудь кирпичиком и дайте постоять под грузом около часа. А сами тем временем очистите плоды Востока от косточек, смешайте их с крабовым мясом, нарезанным персиком или нектарином, заправьте специями, зеленью, майонезом и соком лимона. Измельчите яйцо и добавьте туда же. У вас получился соус, которым и надо залить рыбу.

Этот салат лучше подавать в неглубоком блюде.

«Французский деликатес»

Требуется

750 г улиток, 1–2 луковицы, 1 средних размеров морковь, 30 г сельдерея, лавровый лист, 250 г соуса-винегрета и немного тимьяна.

Способ приготовления

Вымойте и вычистите улиток, как следует промойте и, доведя воду с улитками до кипения, выключите газ. Отвар слейте – и вновь залейте улитки холодной водой, прибавив мелко нарубленные сельдерей, морковь и лук, а также тимьян, лавровый лист; посолите. Теперь варите улиток долго, в течение 2–3 часов. Когда будет готово, охладите и при помощи вилки выньте улиток из раковин и залейте соусом. Украсьте салат завитками из зеленого лука. Возьмите несколько стрелок и острым ножом сделайте продольный разрез на каждой, но не до конца. Листики сами свернутся в кудряшки.

«Звезда Востока»

Требуется

1 стакан стручков зеленой фасоли (нарежьте их потом покрупнее), полкило картофеля (его тоже нарежьте на ломтики), 1 баночка зеленого горошка, 1 болгарский перец, зеленый лук, $^1/_4$ стакана белого винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, смешанной с медом, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного семени, 1 ч. ложка кунжутного масла (кунжутные семена и масло надо немного поджарить, но не вместе), перец по вкусу, 1 кокос.

Способ приготовления

Фасоль сварите. Возьмите кастрюлю побольше и смешайте в ней вареные фасолевые стручки, картофель, горошек, лук и болгарский перец. Салат почти готов, но его нужно заправить. В миску поместите уксус, горчицу, соевый соус, кунжутное масло, кунжутное семя и черный молотый перец. Осторожно перемешайте. И этим соусом заправьте овощи и бобы. Теперь самое главное – звезда Востока. Возьмите очищенный кокос и настругайте его в виде тонких длинных полосок. Из этих полос сделайте так называемую «хризантему». Попросту уложите полоски на салате расходящимися от центра лучами. Дайте салату настояться в холодильнике 2 часа.

«Солнечное лето»

Требуется

10 желтых цветков одуванчика, 3 листочка одуванчика, 2–3 ст. ложки масла, 5 ст. ложек кефира, один маленький плод манго.

Способ приготовления

Вымойте листья и уложите на блюдо. Лепесточки одуванчика отделите от зеленой чашечки. Манго измельчите. Смешайте лепестки одуванчика с маслом, манго и кефиром. Приготовленную смесь выкладывайте на листья одуванчика. Украсьте салат цветками одуванчика. Уложите их по кругу по краю блюда.

«Пикантные подробности»

Требуется

Полкило спаржи, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г куриной грудки, 10 ст. ложек растительного масла, 2 стебля сельдерея, 200 г шампиньонов, 200 г сыра, 1 яблоко, 1 плод манго, 150 виноградных помидоров, 1 головка салата лолло бионда, 4 ст. ложки винного уксуса, 2 ч. ложки горчицы, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления

Очистите спаржу, разрежьте пополам и поперек, варите в подсоленной воде 15–20 минут, добавьте в воду немного сахара и сливочного масла. Далее возьмите филе курицы, посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле. Когда курица будет готова, нарежьте ее ломтиками. Шампиньоны тоже нарежьте и обжарьте. Готовый сельдерей нарежьте на кусочки. Сыр, яблоко и манго нарежьте кубиками. Томаты разрежьте пополам. Нарежьте салат, все приготовленные компоненты перемешайте в миске. Осталось заправить салат соусом. Для приготовления соуса смешайте растительное масло, уксус, горчицу, соль, перец и сахар. Полейте салат этим соусом и подавайте на стол.

«Пища богов»

Требуется

Полвилка нашинкованной капусты, 1 стакан очищенной и нарезанной джикамы, 1 нарезанный нектарин, 1 маленькая нарубленная луковица, 3 ст. ложки майонеза, по 1 ст. ложке измельченного болгарского перца и петрушки, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ч. ложки сахара, на кончике ножа – молотый красный перец.

Способ приготовления

В большой миске смешайте капусту, джикаму нектарин и лук. Приготовьте соус. Смешайте майонез, сладкий перец, петрушку, уксус, сахар и красный молотый перец. Этой смесью залейте капустную смесь. Все перемешайте и поставьте в холодильник на пару часов. Подавать этот салат нужно с гарниром из красной капусты.

«Сердце ангела»

Требуется

300 г замороженных артишоков, полстакана красного винного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка измельченного базилика, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, несколько листьев салата, 2 небольших помидора, разрезанных на 4 дольки, 200 г консервированного тунца, 2 стакана мелких отваренных грибов, 100 г сыра моццарелла, нарезанного соломкой, специи по вкусу.

Способ приготовления

Если вы купили мороженый артишок, то он должен быть в упаковке. Внимательно прочитайте инструкцию и сварите его так, как там написано. Пока ваш артишок варится, приготовьте заправку. Листья салата выложите на сервировочные тарелки. Поверх листьев положите артишок, томаты, рыбу, грибы и сыр. Сбрызните салатной заправкой. Салат готов к употреблению.

Способ приготовления заправки. Смешайте оливковое масло, уксус, базилик, петрушку, посолите и поперчите.

«Розовая мечта»

Требуется

1 плод манго, щепотка измельченных лимонных корок, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки меда, 1 маленький острый перец, очищенный от семян и измельченный, полкило свежих креветок, 3 стакана воды, 4 стакана свежего шпината.

Способ приготовления

Для начала займемся манго. Очистите плод от кожицы и извлеките косточку. Срежьте с нее мякоть. Четверть плода манго, лимонные корки, лимонный сок, оливковое масло, мед и перец поместите в миксер и тщательно перемешайте. Охлаждайте смесь в течение 3 часов. Далее возьмите креветки, очистите их и варите в течение 2–3 минут с момента закипания воды. Затем слейте воду и поставьте в холодильник на 3 часа. Возьмите миску и выложите в нее охлажденные и разрезанные надвое креветки, нарезанное манго и шпинат. Перемешайте и переложите в салатницу и перед подачей на стол залейте манговым пюре.

«Лунный свет»

Требуется

1 кочан «ледяного» салата, 200 г помидоров, пучок зеленого лука, 2 стручка сладкого желтого перца, 200 г молодых стручков гороха, 1 банка сердцевинок артишоков, 250 г консервированных абрикосов, 100 г грецких орехов, 200 г тертого сыра «Эдам», 150 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка шерри, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Вымойте салат и нарежьте полосками. Лук нарежьте кольцами, а перцы настрогайте тонкой соломкой. Стручки гороха недолго варите в кипящей подсоленной воде. Слейте воду из абрикосов и артишоков. Возьмите большую миску и смешайте все перечисленные ингредиенты с орехами и сыром. Перемешайте хорошенько сметану с томатной пастой и шерри, приправьте солью и перцем. Выкладывайте салат в салатницу и подавайте к столу. Сверху украсьте салат сердечками артишоков.

«На дне морском»

Требуется

1 кг свежих очищенных мидий, полкило свежих очищенных морских моллюсков, 3 небольших кальмара, 1 ст. ложка оливкового масла, 300 г очищенных вареных креветок.

Способ приготовления

Положите мидии в кастрюлю с водой и накройте крышкой. Варите на сильном огне 5 минут, пока мидии не откроются. Снимите с огня и выньте мидии из раковин. В той же воде сварите морских моллюсков. Отделите голову кальмара от туловища, удалите скелет. Снимите кожицу и нарежьте туловище кольцами. Отрежьте щупальца и туловище кальмара и тушите 2 минуты, пока мясо не станет мягким. Переложите в глубокое блюдо и добавьте другие морепродукты. Теперь приготовьте приправу.

Способ приготовления приправы

$^1/_2$ стакана оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложку сушеных каперсов, соль и перец перемешайте, полейте этим соусом салат и поставьте в холодильник на 2 часа.

Для украшения возьмите 3 креветки. Сделайте разрез вдоль каждой креветки и удалите жилку. Положите креветку на бок и надрежьте ее пополам вдоль от груди до хвоста. Разверните креветку хвостом наружу чтобы она напоминала бабочку. Украсьте «бабочками» вазу с салатом и подавайте к столу.

«Овощной переполох»

Требуется

200 г брокколи, 400 г цветной капусты, 100 г стручков зеленого горошка, 20 г брюссельской капусты, 2 стручка сладкого перца, 1 клубень фенхеля, 120 г шампиньонов, 1 кочан салата лолло россо, 2 кочана кольраби, 200 г моркови, 100 г ростков сои, 500 мл пахты, 6 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, сахар и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сначала займемся капустой. Разделите цветную капусту и брокколи на соцветия. Брюссельскую капусту разрежьте пополам. Из фенхеля удалите стебель и разрежьте на 4 части. Из сладкого перца удалите сердцевину и нарежьте его соломкой. Грибы нарежьте ломтиками. Порежьте салат, а морковь и кольраби нарежьте соломкой. Затем вскипятите воду, не забыв ее подсолить, и по очереди бланшируйте в ней брокколи, цветную и брюссельскую капусту, стручки зеленого горошка, фенхель, кольраби и морковь. Когда все овощи будут готовы, сполосните их под холодной водой, смешайте с нарезанными перцем и грибами и разложите по тарелкам вместе с листьями салата. Сверху положите пророщенную сою. И в конце смешайте пахту, растительное масло и лимонный сок, добавьте сахар и залейте этим соусом салат.

А теперь займитесь украшением. Возьмите 1 цуккини, отрежьте от него ломтик и острым ножом сделайте много надрезов с одной стороны. Надрезы старайтесь делать как можно тоньше. Ломтик должен быть похож на гребенку. Скатайте его в трубочку и закрепите шпажкой или зубочисткой. Поставьте «на попа» и раскройте руками «лепестки». Украсьте этой «астрой» салат.

«Морские виртуозы»

Требуется

1 банка морской капусты, 2–3 яблока, 200 г крабового мяса, стакан сметаны, полстакана изюма, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Откройте банку с капустой и выложите содержимое в миску, добавьте натертые на терке яблоки, ошпаренный кипятком изюм и мелко нарезанное крабовое мясо. В миске поменьше смешайте мед со сметаной. Этим соусом заправьте салат и перемешайте.

Для украшения возьмите 3 сильно замороженные крабовые палочки и у каждой осторожно разрежьте один конец в виде метелки. Отогните получившиеся полоски, чтобы они не отломились. Воткните «метелки» в салат перед тем, как подать его к столу.

«Подводное царство»

Требуется

Полкило свежих креветок в панцирях, 2 измельченных зубчика чеснока, щепотка измельченных лимонных корочек, $^1/_4$ стакана лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, $^1/_4$ стакана измельченного свежего острого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, $^1/_2$ ч. ложки сахара, $^1/_4$ ч. ложки черного молотого перца, листья салата, 1 плод средней величины папайя или манго, очищенные, освобожденные от зерен и нарезанные.

Способ приготовления

Очистите креветки и положите в кастрюлю, влив туда 4 стакана воды. Варите 2 минуты. Затем остудите под струей холодной воды и обсушите. Далее возьмите пластиковый пакет, поместите туда чеснок, лимонные корки, лимонный сок, оливковое масло, лук, острый перец, петрушку, сахар, соль и черный молотый перец. Хорошо перемешайте. Поместите в пакет готовые креветки. Потрясите пакет, чтобы креветки покрылись маринадом. Положите в холодильник на 3 часа, время от времени встряхивая. Перед подачей на стол высушите креветки, чтобы на них не осталось маринада. Выложите на дно блюда листья салата, а на них – креветки. По краю блюда можно поместить ломтики папайи или манго.

«Парис и Елена»

Требуется

Несколько сочных болгарских перцев разных цветов, 200 г грибов, 200 г спаржи, 200 г мандаринов, 20 г уксуса, 40 г оливкового масла и 40 г коньяка.

Способ приготовления

Перчики очистите от сердцевины и испеките в духовом шкафу. Затем охладите и осторожно снимите кожицу. Сварите грибы и нарежьте их соломкой, мандариновые дольки очистите от кожицы и смешайте их с грибами и головками вареной спаржи. Заправьте уксусом, оливковым маслом, коньяком и солью по вкусу. Осторожно перемешайте. В остывшие печеные перчики ложкой наложите салатную массу и уложите перцы на блюдо.

«Фантазии с перчиками»

Требуется

Несколько сладких перцев, вареная спаржа, болгарский перец, корнишоны, яблоки, тимьян, мята, укроп, эстрагон, оливковое масло.

Способ приготовления

Стручки перцев вымойте и целиком положите в сковороду. Поставьте на газ и на среднем огне пеките. Крышка должна быть плотно закрыта. Время от времени перчики нужно переворачивать. Как только они станут румяными, включите газ на полную мощь на 5 – 10 секунд и сразу выключите. Пусть теперь немного остынут. Через 15 минут откройте сковороду. Перчики основательно пропотели. Слейте этот бульон. Теперь осторожно снимите кожицу перчиков, посолите их и приправьте черным молотым перцем. Затем очень осторожно выньте из перчиков корненожку с семечками и нафаршируйте их следующим составом: вареная спаржа, болгарский перец, корнишоны, яблоки, тимьян, мята, укроп, эстрагон. Все это нужно мелко порубить, перемешать, посолить и заправить оливковым маслом. Этим фаршем наполните печеные перчики. Выложите их на большое блюдо и подайте на стол.

«Грибной сюрприз»

Требуется

5 сваренных вкрутую яиц, 5 сухих грибков, полкило ветчины, несколько свежих круглых помидоров, черная икра, специи, зелень.

Способ приготовления

Срежьте яйца с тупого конца, выньте и измельчите желтки: просто разотрите их руками. Предварительно сваренные грибы и мелко нарезанную ветчину обжарьте на растительном масле, посолите и поперчите. Смешайте эту массу с икрой и желтком. Наполните этим фаршем яйца, а из помидоров соорудите «шляпки» для «грибов» (просто разрежьте их пополам). На эти «шляпки» из измельченного желтка прилепите пятнышки, как у мухомора. А теперь возьмите плоское блюдо или поднос, расставьте на нем «грибы-мухоморы» и рассыпьте между ними мелко порубленную зелень, как будто это трава. Блюдо готово, его можно подавать на стол.

«Мечта гурмана»

Требуется

500 г филе свежей скумбрии, полкило молодого картофеля, 2–3 корнишона, 2 небольших пастернака, полстакана соцветий брокколи, полбанки зеленого горошка, банка майонеза, 50 г белого хлеба, стакан сливок, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи мелко порежьте, замочите приготовленную корочку хлеба в сливках. Далее смешайте ее с рыбным филе и пропустите через мясорубку. Пюре должно получиться однородное. В него добавьте масло, сливки, яичные белки, затем взбейте эту массу и посолите. Из того, что у вас получилось, сделайте фрикадельки и сварите. Теперь возьмите салатницу и выложите в нее нарезанные овощи, на них – фрикадельки, предварительно остудив их. Сверху все это великолепие полейте майонезом.

«Волшебный сундучок»

Требуется

5–6 крупных круглых помидоров, 100 г творога, 50 г твердого сыра, орехи, полстакана сметаны, рубленая зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Возьмите вымытые помидоры и осторожно срежьте с них верхушку. Чайной ложкой удалите все «внутренности». Чуть-чуть посолите внутри. Помидорное «мясо» протрите на терке, добавьте орехи, творог и тертый сыр. Перемешайте. И этим фаршем наполните помидоры. Затем накройте их срезанными «крышками». Уложите фаршированные помидоры на блюдо, сверху залейте сметаной и посыпьте рубленой зеленью.

«Робинзон Крузо»

Требуется

Стакан вареной и мелко нарезанной говядины, полстакана сельдерея, полстакана нарезанного кубиками апельсина, полстакана французской приправы, 4 плода авокадо, несколько маслин для украшения.

Способ приготовления

Приправа. Взбейте четверть стакана оливкового масла и четверть стакана грейпфрутового сока. Добавьте к ним 1 ч. ложку лимонного сока и на кончике ножа соль и паприку. Это и есть приправа.

Теперь займемся салатом. Смешайте в миске сельдерей, говядину и апельсин и заправьте приготовленной приправой. Авокадо очистите от кожицы, разрежьте пополам и выньте середину. Внутрь половинок авокадо положите салат и залейте майонезом. Можно подать салат. Но сначала украсьте его зелеными маслинами, а подавать к столу его лучше на листке латука.

«Гнездо кукушки»

Требуется

4–5 вареных стручков спаржи, 5 корнишонов, 3 яблока, головка чеснока, 3 ст. ложки творога, 3 вареных яйца, большой лист капусты, зелень и майонез.

Способ приготовления

Все продукты мелко нарежьте и перемешайте. Посолите, заправьте майонезом и перемешайте еще раз. Капустный лист ошпарьте кипятком и положите на тарелку. На нем из приготовленной зелени «свейте» подобие гнезда и выложите в него салат. Накладывайте его в порционные тарелки вместе с веточками зелени.

«Дары Посейдона»

Требуется

1 кг мидий с раковинами, 30 г оливкового масла, 100 г белого вина, 2 лимона, 1 морковь, зелень.

Способ приготовления

Очистите раковины мидий от наростов и вымойте. В сотейник положите мелко нарубленные морковь, сельдерей, репчатый лук и лавровый лист, а на них раковины с мидиями. Влейте белое вино и варите 15–20 минут, пока мидии не раскроются. Затем удалите обе створки каждой раковины. Отвар от раковин слейте через салфетку, добавьте в него оливковое масло, лимонный сок и этим соусом залейте мидии. Варите их в течение 10–15 минут, добавив мелко нарезанную зелень петрушки. Подавать мидии следует в охлажденном виде вместе с соусом. Уложите их на блюдо на створки раковин.

«Волшебное лакомство»

Требуется

20 абрикосов, 200 г творога, 4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка меда, полстакана сливок.

Способ приготовления

Разрежьте каждый абрикос пополам и удалите косточки. Возьмите творог, протрите его через сито, добавьте орехи, мед, сливки и все хорошо перемешайте. Наполните половинки абрикосов приготовленной массой и уложите на блюдо.

«Акапулько»

Требуется

100 г муки, 1 банка красной фасоли, 1 банка кукурузы, по 1 стручку красного и зеленого болгарского перца, бутылка острого соуса, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

К этому салату подают мексиканские лепешки. Для их приготовления смешайте в миске муку и соль. А теперь осторожно влейте 50 г воды, постоянно помешивая. Вымесите тесто, накройте миску крышкой и дайте постоять 15 минут. Затем разделите тесто на 4 части, раскатайте тоненькие лепешки и обжарьте на тефлоновой сковороде по 1 минуте с каждой стороны. Когда лепешки будут готовы, разрежьте их на 8 частей. Откройте банки с фасолью и кукурузой, выложите их содержимое в дуршлаг и промойте водой. Когда вода стечет, выложите их в миску и добавьте нарезанные кубиками перцы. Заправьте салат острым соусом и дайте хорошенько настояться. На стол подавать его нужно, разложив в порционные вазочки, вместе с лепешками.

«Ноктюрн»

Требуется

2 яйца, 2 персика, 300 г отварного мяса, 100 г зеленого горошка, 1 небольшой стручок спаржи, майонез, 1 апельсин, соль, зелень, 1 луковица.

Способ приготовления

Нарежьте мясо соломкой, персик (без косточки) и отваренную спаржу кубиками. Лук мелко порубите. Сложите все в салатницу, добавьте туда горошек, порубленное яйцо и майонез. Осторожно перемешайте. Осталось украсить салат. Из долек апельсина и зелени сделайте «цветочек». Можете приступать к дегустации.

«Прогулка по Амстердаму»

Требуется

200 г сыра, 100 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 2 яблока, апельсин или два мандарина.

Способ приготовления

Нарежьте сыр и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки на кубики. Шампиньоны потушите. Готовые шампиньоны разрежьте пополам. Болгарские перцы очистите от семян и нарежьте кольцами. Перемешайте их с дольками мандарина. Если у вас апельсин, то очистите его, поделите на дольки и каждую дольку разрежьте поперек на несколько частей.

Способ приготовления соуса: 200 г йогурта, 1 ч. ложку горчицы, 3 ч. ложки меда, 2 ст. ложки лимонного сока и цедру апельсина перемешайте и приготовленной смесью полейте салат.

Хорошо перемешайте. Салат получился пестрый, украсьте его спиралью из кожуры апельсина.

«Колизей»

Требуется

2 стакана вареных кукурузных зерен, полстакана йогурта, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 2 ч. ложки оливкового масла, 1/4 ложки кумина, 1/4 ложки горчичного семени, 1 маленький острый перчик, очищенный от семян и мелко нарезанный соломкой, соль по вкусу.

Способ приготовления

Возьмите зерна кукурузы, йогурт, сметану и соль и смешайте все это в миске. Соедините масло, кумин, горчичное семя и острый перец и поджаривайте на сковороде около 5 минут, до тех пор пока горчичное семя не начнет «танцевать» (только смотрите, не перегрейте, иначе семечки и вовсе выпрыгнут из сковороды!). Возьмите миску с кукурузной смесью и добавьте смесь со сковороды. Подавать этот салат можно как в горячем, так и в холодном виде. Перед подачей выложите дно тарелки листьями салата и сверху посыпьте ваше кушанье нарезанным соломкой сладким перцем.

«Обед Цезаря»

Требуется

Полстакана творога, 1 ст. кетчупа, 1 мелко нарезанное яйцо, зеленый лук, 1 ст. ложка маринованной приправы, 1,5 стакана отваренного и нарубленного мяса цыпленка, полстакана нарезанного корня сельдерея, полстакана нарезанного болгарского перца, листья салата, 2 ст. ложки миндаля, нарезанного кружками и поджаренного.

Способ приготовления

Поместите в шейкер творог и кетчуп. Хорошенько перемешайте. Выложите творожную массу в миску и добавьте яйцо, лук, маринованную приправу и соль. В другой миске смешайте нарезанного цыпленка, сельдерей и перец. Соедините содержимое обеих мисок. Добавьте заправку и осторожно, чтобы не получилась каша, смешайте. Закройте миску крышкой и поставьте в холодильник на сутки. Перед подачей на стол приготовленное кушанье выложите в сервировочные тарелки на листья салата и посыпьте обжаренным миндалем.

«С Новым годом!»

Требуется

Банка консервированных кальмаров, 2 соленых огурчика, 4 отварных картофелины, яблоко, полстакана консервированных оливок без косточек, 3 сваренных вкрутую яйца, баночка горошка и баночка майонеза, зеленый лук.

Способ приготовления

В большую миску потрите на крупной терке картофель и яблоко, добавьте нарезанные соломкой кальмары и огурцы, а также мелко нарезанные оливки и яйца. Перемешайте. Переложите в салатницу и залейте майонезом. Не перемешивая майонез, украсьте салат «елочкой» из веточек зеленого лука, а из кусочка свеклы сделайте маленькую звезду. Салат перемешайте непосредственно перед употреблением, прямо в сервировочной тарелке.

«8 марта»

Требуется

250 г пюре из раков, 25 профитролей, 200 г желе из рыбы и 200 г арахиса.

Способ приготовления

Испеките из заварного теста несколько маленьких профитролей. Наполните их пюре из раков. Возьмите большое овальное блюдо и уложите фаршированные профитроли в виде восьмерки. Сверху залейте рыбным желе и посыпьте орехами.

Салат из свежей капусты с морковью

Требуется

200 г свежей капусты, 2 моркови, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нашинкуйте соломкой, кочерыжку пропустите через мясорубку. Морковь натрите на крупной терке. Затем все соедините и заправьте растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с овощами

Требуется

1 стакан квашеной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 морковь, 2 свеклы, 1 луковица.

Способ приготовления

Мелко нарубите квашеную капусту не промывая и не отжимая ее, добавьте нашинкованные соломкой сырые свеклу, морковь, репчатый лук. Все перемешайте и заправьте растительным маслом.

Салат из щавеля и шпината

Требуется

200 г щавеля, 200 г шпината, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 редиски с ботвой, зеленый лук, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

Мелко нарезанные листья щавеля, редиски вместе с ботвой и шпината смешайте со сметаной, солью, измельченным луком, укропом и петрушкой.

Зеленый салат с брынзой

Требуется

200 г брынзы, 2 ст. ложки зеленого лука, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 50 г рубленого зеленого салата, укроп, соль, перец.

Способ приготовления

Натертую брынзу соедините с мелко нарезанной зеленью, луком, перцем, солью, майонезом, сметаной и перемешайте. Готовый салат посыпьте брынзой и укропом.

Салат из сырых овощей по-испански

Требуется

200 г сладкого перца, 200 г помидоров, 150 г репчатого лука, 100 г панировочных сухарей, 150 г свежих огурцов, 200 г сметаны.

Способ приготовления

Удалите из перца зерна и нарежьте его соломкой. Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте, поджарьте сухари. Все смешайте, залейте сметаной, добавьте соль и перец по вкусу.

Салат весенний

Требуется

200 г белокочанной капусты, 3 шт. свежеотваренного картофеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 свежий огурец, соль по вкусу, $^1/_2$ стакана сметаны, укроп.

Способ приготовления

Капусту нарежьте квадратиками, огурец и картофель – мелкими кубиками, яйцо и укроп порежьте мелко. Все смешайте, заправьте сметаной, посолите и посыпьте зеленью укропа.

Салат из помидоров с зеленью

Требуется

4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, $^{3}/_{4}$ стакана сметаны, зелень укропа или петрушки, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Помидоры и яйца нарежьте дольками и положите в салатник. К сметане добавьте мелко нарезанную зелень, соль, перемешайте и залейте этой смесью помидоры и яйца. Блюдо украсьте листьями салата и цветком из помидора.

Салат из сушеных грибов и редьки

Требуется

1 редька, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, несколько сушеных грибов, растительное масло, соль, сахар, овощной соус, зелень.

Способ приготовления

Редьку натрите на терке и перемешайте с капустой. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле и смешайте с овощами. Добавьте соль и сахар, украсьте салат свежей зеленью. Грибы отварите, мелко нарежьте и добавьте в салат, заправьте овощным соусом.

Салат из помидоров, яиц и сыра

Требуется

4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора, 100 г сыра, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления

Помидоры и яйца нарежьте кружочками, положите в салатник, посолите. Сыр натрите на крупной терке, смешайте со сметаной и залейте полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсьте кружками помидоров и кубиками сыра.

Салат из моркови, яблок и свеклы

Требуется

2 яблока, 2 моркови, 1 свекла, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и свеклу очистите, промойте, натрите на терке. Яблоки промойте, натрите на крупной терке вместе с кожицей. Все перемешайте, посолите, добавьте растительное масло и посыпьте рубленым чесноком.

Салат из помидоров с яйцом

Требуется

350 г помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г репчатого лука, 100 г вареного сельдерея, 300 г майонеза, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Помидоры и яйца порежьте небольшими дольками, сельдерей нашинкуйте, все смешайте с майонезом, добавьте соль и перец.

Салат из сладкого перца с помидорами

Требуется

250 г сладкого перца, 200 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, соль, 1 ч. ложка сока лимона, зелень петрушки.

Способ приготовления

Перец запеките в духовке до получения красивого коричневого цвета, затем очистите от кожицы, нарежьте «лапшой», смешайте с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком. Салат посолите, заправьте соком лимона и растительным маслом и посыпьте зеленью.

Салат из сладкого перца с помидорами и майонезом

Требуется

500 г сладкого перца, 150 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 2 ст. ложки кефира, 150 г зеленого лука, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Перец и зеленый лук нарежьте тонкой соломкой, смешайте с рублеными яйцами и ломтиками помидоров, посолите, заправьте смесью из майонеза с кефиром, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из ревеня и моркови

Требуется

200 г ревеня, 3 моркови средней величины, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки рубленого укропа.

Способ приготовления

Ревень нарежьте кружочками, морковь и репчатый лук – соломкой. Салат полейте майонезом и украсьте укропом.

Салат из спаржи с яйцом

Требуется

2 яйца, 300 г спаржи, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Нарезанную спаржу смешайте с зеленым горошком, зеленым луком, мелко рубленным яйцом и полейте майонезом.

Салат из крапивы с кислым молоком

Требуется

2 стакана нарубленных листьев крапивы, 1 стакан кислого молока, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Молодые листья крапивы промойте, слегка помните деревянным пестиком, добавьте соль, кислое молоко или кефир. Подавайте с зеленым луком.

Салат из свежих огурцов с кабачками

Требуется

5 свежих огурцов, 1 луковица, 1 кабачок, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Молодые кабачки нарежьте соломкой, смешайте с нарезанными соломкой огурцами, добавьте рубленый лук и соль. Овощи уложите в салатник, полейте кефиром и посыпьте зеленым луком.

Салат из свежей капусты с майонезом

Требуется

1/4 небольшого кочана свежей белокочанной капусты, 1–2 моркови, 2–3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 сваренное вкрутую яйцо, 10 маслин, 2 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки лимонного сока, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Очищенную и вымытую капусту нашинкуйте и слегка разотрите с солью, затем добавьте натертую морковь и горох. Овощи размешайте с лимонным соком и майонезом. Салат украсьте кружочками яйца и помидоров, а между ними выложите маслины. Посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

Салат из сырой свеклы с майонезом

Требуется

1 небольшая сырая свекла, 1–2 кислых яблока, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, сок 1 лимона, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные свеклу и яблоки натрите на терке. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, а лук – тонкими полосками. Овощи смешайте, прибавьте лимонный сок, горошек, майонез, соль.

Салат из свеклы с орехами

Требуется

4 вареные свеклы, 16 грецких орехов, 4 яблока, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сметаны, соль и сахар по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

Свеклу и яблоки натрите на крупной терке, смешайте с измельченными ядрами грецких орехов, посолите, заправьте майонезом, смешанным со сметаной и сахаром, и украсьте зеленью.

Салат из свеклы

Требуется

2 небольшие свеклы, 4 яблока, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 2 дольки чеснока, хрен, зеленый лук, соль, сахар, $^1/_2$ стакана густой сметаны.

Способ приготовления

Вареную очищенную свеклу, яблоки, огурец натрите на терке, добавьте рубленое яйцо, натертые чеснок и хрен, нарезанный лук. Все посолите и заправьте сметаной. Салат переложите в салатник и украсьте цветком из яйца и зеленым луком.

Салат из вареной моркови

Требуется

4 моркови, 175 г консервированного зеленого горошка, 300 г яблок, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления

Вареную морковь и свежие яблоки нарежьте мелкими кубиками, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте сметаной или майонезом. Украсьте зеленью.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

Требуется

600 г квашеной капусты, 150 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Капусту измельчите, огурцы нарежьте кубиками, лук нашинкуйте. Все перемешайте, заправьте маслом, посолите и поперчите.

Морковный салат

Требуется

500 г моркови, 2 апельсина средней величины, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка масла, молотая корица.

Способ приготовления

Морковь нашинкуйте. Разделите апельсины на дольки и смешайте с морковью. Лимонный сок смешайте с сахарной пудрой, корицей и маслом и залейте салат.

Салат овощной с горохом

Требуется

150 г вареной моркови, 150 г вареного сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 300 г майонеза.

Способ приготовления

Морковь, огурцы, сельдерей и яблоки нарежьте кубиками. Репчатый лук нашинкуйте. Все смешайте, заправьте майонезом, посолите.

Салат из кукурузы с колбасой

Требуется

200 г вареной колбасы, 100 г сыра «Гауда», 2 небольшие луковицы, 1 / 2 красного и 1 / 2 зеленого сладкого перца, 4 средних помидора, 100 г маринованных огурцов, 300 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки масла, 1 / 2 ч. ложки горчицы, 1 / 2 ч. ложки соли, щепотка сахара, щепотка перца, 1 горошина черного перца.

Способ приготовления

Колбасу и сыр нарежьте соломкой. Луковицы очистите и нарежьте колечками, так же как и помидоры, и маринованные огурцы. Из сладкого перца удалите сердцевину и нарежьте соломкой. Смешайте кукурузу, колбасу и перец в салатнице. Добавьте туда уксус, масло, горчицу, соль и щепотку перца. Все перемешайте и дайте постоять 20 минут при комнатной температуре.

Картофельный салат с окороком

Требуется

800 г картофеля, 300 г консервированного зеленого горошка, 300 г нежирного окорока, 50 г сала, 1 луковица, 100 г мясного бульона, 1 ст. ложка виноградного уксуса, $^1/_2$ ч. ложки соли, 2 ст. ложки масла, щепотка перца.

Способ приготовления

Неочищенный картофель отварите в подсоленной воде 25–30 минут, затем очистите и порежьте ломтиками. Окорок, сало и луковицу нарежьте кубиками. Сало обжарьте. Разогрейте мясной бульон, смешайте его с картофелем, виноградным уксусом и посыпьте перцем. Добавьте окорок, лук и сало. Салат заправьте маслом и дайте постоять несколько минут.

Салат картофельный с орехами

Требуется

5 сваренных в мундире картофелин, 3 кислых яблока, горсть ядер грецких орехов, горсть ядер лесных орехов, 250 г майонеза, сок $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ ч. ложки сахара, соль на кончике ножа, перец черный молотый, зелень.

Способ приготовления

Картофель и яблоки очистите, нарежьте кубиками. Яблоки сбрызните соком лимона, чтобы не потемнели, орехи мелко нарежьте. Самые красивые ядра оставьте для украшения салата. Все компоненты соедините, заправьте майонезом, посолите, подсластите, поперчите, перемешайте. На дно салатницы уложите зелень, на нее – салат. Сверху украсьте ядрами орехов.

Салат картофельный со свеклой

Требуется

600 г картофеля, 200 г яблок, 200 г свеклы, 100 г соленых огурцов.

Для заправки

250 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, сахар по вкусу, пучок петрушки.

Способ приготовления

Вареный очищенный картофель, очищенные яблоки, вареную свеклу и соленые огурцы нарежьте соломкой и перемешайте. Сметану смешайте с растительным маслом и измельченным яйцом, приправьте сахаром, солью, перцем. Полученной смесью заправьте салат, посыпьте сверху мелко нарезанной петрушкой и украсьте кружочками яйца.

Салат картофельный с рыбой

Требуется

400 г отварного картофеля, 200 г вареной или жареной рыбы, 1 помидор, 50 г зеленого лука, 100 г майонеза, 100 г сметаны, зелень укропа.

Способ приготовления

Картофель нарежьте кубиками и отварите. Рыбу отварите в небольшом количестве воды вместе со специями или обжарьте в растительном масле и разделите на кусочки. Зеленый лук мелко нарежьте, все компоненты смешайте, заправьте майонезом, смешанным со сметаной, посыпьте зеленью укропа и украсьте цветком из помидора.

Салат из творога с картофелем

Требуется

300 г творога, 400 г отварного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г кефира, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль, зелень укропа.

Способ приготовления

Картофель нарежьте ломтиками и смешайте с творогом, мелко нарубленными яйцами, луком. Заправьте кефиром, сметаной, солью и перцем. Готовый салат украсьте зеленью укропа.

Салат картофельный с сыром и ветчиной

Требуется

800 г картофеля, 200 г ветчины, соль, перец.

Для заправки

150 г сыра «Рокфор», 1 ст. ложка столового уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 125 г густой сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления

Сваренный в мундире картофель очистите, нарежьте кружочками, посолите, поперчите и добавьте нарезанную соломкой ветчину.

Уксус и растительное масло смешайте, добавьте измельченный рокфор и сметану.

Полученной смесью заправьте салат, перемешайте и выложите в салатницу. Украсьте мелко порубленной зеленью.

Салат с сельдью и йогуртом

Требуется

600 г картофеля, 240 г филе сельди, 1 большая луковица, 1 большое кислое яблоко, 200 г консервированной свеклы, 100 г маринованных огурцов, 3 ст. ложки майонеза, 5 ст. ложек йогурта, 1 ст. ложка виноградного уксуса, щепотка перца.

Способ приготовления

Сварите неочищенный картофель в подсоленной воде в течение 25–30 минут. Филе сельди и свеклу порежьте кубиками, лук – колечками. Яблоко разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и мелко порежьте. Нашинкуйте огурцы.

Майонез смешайте с йогуртом и виноградным уксусом, добавьте 2 ст. ложки сока свеклы. Картофель очистите и нарежьте, затем смешайте с яблоком, сельдью, огурцами, добавьте свеклу и выложите все в салатницу. Салат заправьте майонезной смесью и дайте постоять несколько минут. Перед подачей на стол немного посолите.

«Рассол»

Требуется

150 г сельди, 430 г говядины, 250 г маринованных огурцов, 70 г свежих яблок, 2–3 яйца, сваренных вкрутую, 20 г горчицы, 220 г сметаны, соль, 30 г зелени.

Способ приготовления

Вареный картофель, маринованные огурцы, яблоки без кожицы, отварное мясо и сельдь нарежьте кубиками, яйца – мелко нашинкуйте. Все перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с горчицей или майонезом. При подаче на стол украсьте дольками яйца и зеленью.

Рыбный салат

Требуется

200 г отварного филе рыбы, 150 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 2 ст. ложки хрена, $^1/_2$ стакана майонеза, пучок зеленого лука, 1 ч. ложка сахара, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварите филе в подсоленной воде, картофель отварите в мундире. Хрен смешайте с сахаром, солью, добавьте уксус, все перемешайте, соедините с рыбой и нарезанными овощами, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанным луком.

Рыбный салат с яблоками

Требуется

800 г рыбного филе (трески, хека), 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 4 яблока, зелень, специи, соль, сахар, уксус по вкусу.

Способ приготовления

Филе посолите, поперчите, обваляйте в муке и пожарьте до готовности. Охладите, нарежьте мелкими ломтиками, сбрызните уксусом и выдержите 30 минут на холоде. Затем добавьте измельченный лук, яблоки, сметану, сахар, соль и перемешайте. Готовый салат украсьте зеленью.

«Весенний» с сельдью

Требуется

1 соленая сельдь, 3 свежих огурца, 3 свежих помидора, 2–3 яйца, 50 г зеленого салата, 50 г лука, 1/3 стакана салатной заправки, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Огурцы, помидоры и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, листики салата – соломкой. Филе сельди разрежьте на равные кусочки. Все перемешайте и залейте салатной заправкой. Салат уложите горкой, украсьте ломтиками сельди, огурцами, помидорами и посыпьте зеленью.

«Дальневосточный»

Требуется

2 стакана маринованной морской капусты, 1 стакан белокочанной квашеной капусты,

3 картофелины, 1 головка репчатого лука, $^{1}/_{2}$ стакана растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морскую и квашеную капусту смешайте вместе с нарезанным ломтиками отварным картофелем и луком. Все перемешайте, посолите, заправьте маслом.

Салат из квашеной капусты и кальмаров

Требуется

300 г вареных кальмаров, 2 стакана квашеной капусты, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука или $^1/_2$ головки репчатого, $^1/_2$ стакана растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Квашеную капусту промойте и слегка отожмите. Лук мелко нарежьте, смешайте с капустой, маслом, сахаром и солью. Добавьте нарезанные соломкой кальмары и снова перемешайте.

Салат из консервов «Иваси»

Требуется

250 г консервов «Натуральная сельдь иваси», 1 стакан консервированного зеленого горошка без жидкости, 1 сваренное вкрутую яйцо, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука, $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления

Сельдь измельчите, смешайте с горошком, мелко нарубленным яйцом и зеленью. Добавьте заливку, в которой находилась рыба, и перемешайте. Салат посыпьте зеленью, украсьте дольками лимона.

Салат из кальмаров с курицей

Требуется

300 г отварных или консервированных кальмаров, 300 г отварного куриного мяса, 400 г сырых яблок или маринованных огурцов, 200 г майонеза.

Способ приготовления

Все компоненты нарежьте очень мелкими кубиками и смешайте с майонезом.

Салат из рыбы, картофеля и перца

Требуется

400 г рыбы, 5 картофелин, 200 г маринованного красного перца, 1 банка майонеза, 4 яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварную рыбу нарежьте не очень мелкими кусками. Отварной картофель и сваренные вкрутую яйца нарежьте ломтиками, а маринованный перец – соломкой. Перемешайте с рыбой, заправьте солью и майонезом. Осторожно перемешайте, выложите горкой в салатник, украсьте веточками зелени и дольками яйца.

Картофельный салат с кальмарами

Требуется

300 г отварного картофеля, 500 г филе кальмаров, 1 вареное яйцо, 200 г отварной моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 маринованный огурец или 1–2 яблока, зеленый или репчатый лук, соль, зелень, молотый перец, 1 банка сметаны или майонеза.

Способ приготовления

Кальмары отварите, остудите и нарежьте мелкими кубиками. Вареное яйцо порубите. Картофель, морковь, огурец (яблоко) нарежьте мелкими кубиками. Все перемешайте, заправьте майонезом или сметаной, посолите, поперчите и украсьте мелко нарезанной зеленью.

Картофельный салат с хеком

Требуется

400 г филе хека, 4 картофелины, 1 морковь, 2 соленых или маринованных огурца, $^1/_2$ стакана майонеза.

Способ приготовления

Хек, отварные морковь и картофель, а также огурцы нарежьте ломтиками или кубиками. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат с сельдью

Требуется

1 соленая сельдь, 2–3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 50 г зеленого лука, 2 консервированных красных перца, 1 морковь, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

Отварной картофель, морковь, а также соленые огурцы, репчатый лук нарежьте ломтиками, сладкий консервированный перец – соломкой, зеленый лук и сваренное вкрутую яйцо мелко нашинкуйте. Сельдь разделайте на филе и нарежьте мелкими кусочками. Все смешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте сметаной и майонезом. Украсьте зеленым луком и морковью.

Салат рыбный с маринованным перцем

Требуется

300 г рыбы, 500 г отварного картофеля, 200 г маринованного перца, 5 яиц, 200 г майонеза.

Способ приготовления

Отварную рыбу нарежьте кубиками, картофель и яйца – ломтиками, перец – соломкой. Все осторожно перемешайте, посолите, залейте майонезом, выложите в салатник и украсьте цветком из яйца.

Салат из печени трески с яйцом

Требуется

1 банка печени трески, 5 сваренных вкрутую яиц, 2 крупные луковицы или 150 г зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Печень трески нарежьте мелкими кусочками, яйца и лук мелко изрубите. Все соедините, посолите, поперчите, добавьте жир, оставшийся в банке, и перемешайте. Выложите в салатник, украсьте кольцами лука, зеленью.

Салат из шампиньонов

Требуется

350 г шампиньонов, 200 г постной ветчины, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка виноградного уксуса, щепотка перца, несколько зеленых листьев салата.

Способ приготовления

Большие грибы разрежьте на несколько частей. В салатнице перемешайте шампиньоны с мелко нарезанной ветчиной. Смешайте сливки и майонез с виноградным уксусом и заправьте салат. Салатницу выложите листьями и разложите на них салат. Посыпьте перцем.

Салат из сушеных грибов

Требуется

40 г сушеных белых грибов, 200 г говяжьей печени, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 3/4 стакана майонеза, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень.

Способ приготовления

Грибы промойте в воде, замочите на 3 часа в холодной воде для набухания, затем опять хорошо промойте и отварите в той же воде, в которой были замочены, процедив ее через 2 слоя марли. Говяжью печень обжарьте, охладите, мелко нарежьте, соедините с нашинкованными грибами, обжаренным в масле луком, нарезанными дольками солеными огурцами. Все посолите, заправьте половиной майонеза, переложите в салатник и залейте оставшимся майонезом. Салат украсьте зеленью укропа и цветком из яйца.

Виндзорский салат с шампиньонами

Требуется

400 г корня сельдерея, 200 г шампиньонов, 500 г курицы, 100 г соленых огурцов, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки тертого хрена, 50 г зеленого салата, соль, сахар.

Способ приготовления

Сельдерей нашинкуйте соломкой. Нарежьте шампиньоны. Мясо и огурцы нарежьте небольшими кусочками. Смешайте майонез с лимонным соком и хреном, добавьте соль, сахар и перец и заправьте полученной смесью салат, после чего дайте ему постоять 20 минут. Подавайте в салатнице, выложенной листьями зеленого салата.

Салат из грибов со сметаной

Требуется

700 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления

Грибы вымойте, отварите, порежьте соломкой. Лук нарежьте кольцами. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Салат украсьте маленькими грибочками и зеленью укропа.

Салат из грибов с помидорами

Требуется

300 г помидоров, 300 г вареных грибов, 200 г картофеля, сваренного в мундире, 1 луковица, растительное масло.

Способ приготовления

Грибы нарежьте «соломкой», очищенный картофель – кубиками, помидоры – ломтиками. Все перемешайте, посолите, украсьте кольцами лука.

Салат из грибов с картофелем

Требуется

350 г соленых или маринованных грибов, 400 г отварного картофеля, 50 г репчатого лука, соль, черный молотый перец, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Грибы вымойте, нарежьте полосками, картофель – кубиками. Лук мелко нарежьте, смешайте со сметаной, перцем и солью и полученным соусом заправьте грибы с картофелем.

Слоеный салат из мяса с картофелем

Требуется

0,5 кг картофеля, 300 г кусочков жареного или тушеного мяса, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 1 стакан отцеженного кислого молока, 1 сырое яйцо, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ч. ложки томата-пюре, молотый перец, тмин, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите от кожуры и сварите в небольшом количестве подсоленной воды. Отцедите и, когда остынет, нарежьте ломтиками, смешайте с нарезанным соломкой луком, посыпьте тмином и залейте частью растительного масла.

Мясо и огурцы нарежьте кубиками, смешайте и оставьте в отдельной посуде.

В салатник выложите слой картофеля и лука, сверху уложите слой мяса и огурцов, а затем снова слой картофеля. Салат залейте заправкой, приготовленной из кислого молока, взбитого с сырым яйцом, растительного масла, перца, томата-пюре и соли.

Салат слоеный с мясом

Требуется

200 г свеклы, 4 моркови, 200 г говядины, 4 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Вареные овощи натрите на терке. Вареное мясо нарежьте мелкими кусочками. Крутые яйца (желтки отдельно от белков) и репчатый лук порубите. Каждый компонент салата посолите. Продукты выложите слоями в салатник, промазывая каждый слой майонезом в следующей последовательности: сначала – свеклу, морковь, затем мясо, белки, лук и желтки.

Оливье

Требуется

0,5 кг картофеля, морковь – 4–5 шт, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 7–8 небольших соленых огурцов, 200–250 г вареной колбасы, 3 сваренных вкрутую яйца, 300 г майонеза, 2 лимона, 1 ст. ложка горчицы, черный перец, соль.

Способ приготовления

Очищенный картофель нарежьте мелкими кубиками и сварите в подсоленной воде, затем отцедите. Прибавьте отцеженный горошек, нарезанные кубиками вареную морковь, соленые огурцы, мелко нарезанные яйца и колбасу. Смесь поставить в холодное место.

Майонез заправьте горчицей, черным перцем, лимонным соком и солью по вкусу, разведите небольшим количеством картофельного отвара и прибавьте к салату. Салат можно украсить дольками лимона и веточками петрушки.

Русский салат

Требуется

0,5 кг картофеля, морковь – 5 штук, 1 печеная красная свекла, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 250–300 г печеного мяса или ветчины, 3–4 сваренных вкрутую яйца, 400 г майонеза, 4 ст. ложки растительного масла, 2 головки репчатого лука, 3–4 соленых огурца, 2 лимона, 1 ч. ложка тмина, свежие помидоры.

Способ приготовления

Нарезанный кубиками картофель сварите в подсоленной воде, ароматизированной тмином. Морковь нарежьте кубиками и тоже сварите в подсоленной воде с 1 ст. ложкой растительного масла и щепоткой цедры. Лук нарежьте соломкой, посолите и разотрите руками, после чего смешайте с $^1/_3$ картофеля. Смесь выложите в глубокую салатницу и залейте 3 ст. ложками растительного масла.

Зеленый горошек смешайте с остальной частью картофеля и нарезанными кубиками огурцами, морковью, свеклой, мясом и выложите в салатницу. Все перемешайте. Майонез разведите небольшим количеством картофельного отвара, заправьте лимонным соком и солью и залейте им салат. Готовый салат украсьте дольками лимона, зеленью петрушки и кружочками вареных яиц.

Мясной салат «Пикантный»

Требуется

800 г говядины, 300 г маринованных огурцов, 100 г шампиньонов, 1 пучок зелени, 1,5 л воды, 1,5 ч. ложки соли, 2 луковицы, 1 яблоко, 2 ст. ложки маринада от огурцов, 2 ст. ложки виноградного уксуса, 2 ст. ложки масла, щепотка перца.

Способ приготовления

Воду вскипятите, посолите и добавьте в нее зелень. Одну луковицу разрежьте на 2 части (не очищая ее) и обжарьте половинки со стороны разреза. В кипящую воду положите мясо, половинки луковицы и варите в течение часа.

Вторую луковицу нарежьте колечками. Порежьте огурцы. Мясо и перец нарежьте соломкой. Грибы и яблоко разрежьте на 4 части, из яблока удалите косточки, затем порежьте его на небольшие ломтики. Все перемешайте. Вскипятить мясной бульон в открытой посуде. Залейте салат 4 ст. ложками бульона и дайте постоять 20 минут.

Салат из домашней птицы

Требуется

300 г вареного мяса птицы, 200 г отваренных макарон, 100 г вареного окорока, 100 г помидоров, 300 г майонеза.

Способ приготовления

Мясо птицы, макароны и окорок нарежьте кусочками. Помидоры разрежьте на 4–8 частей. Все смешайте с майонезом, посолите.

Летний винегрет

Требуется

2 моркови, 2 картофелины, 100 г цветной капусты, 1 свекла, 1 вареное яйцо, 50 г свежего зеленого горошка, 100 г сметаны, зеленый салат, зелень укропа и петрушки, соль, сахар.

Способ приготовления

Картофель, свеклу и морковь отварите, охладите и нарежьте кубиками. Цветную капусту отварите, разделите на мелкие соцветия. Все перемешайте, приправьте сахаром, солью, мелко нарезанной зеленью и сметаной. Винегрет украсьте цветком из яйца и листьями зеленого салата.

Овощной винегрет

Требуется

300 г картофеля, 150 г свеклы, 300 г соленых огурцов или квашеной капусты (можно и того и другого поровну), 100 г моркови, 150 г репчатого или зеленого лука, 100 г растительного масла, сметана или майонез.

Способ приготовления

Морковь, картофель и свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Свеклу отдельно заправьте растительным маслом. Соленые огурцы и репчатый лук также нарежьте кубиками. Квашеную капусту переберите и крупные куски нарежьте.

Все овощи соедините, заправьте майонезом или сметаной, посолите. При подаче на стол украсьте зеленью.

Винегрет с сельдью

Требуется

3 картофелины, 1 сельдь, 1 морковь, 1 свекла, 2 соленых огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 150 г майонеза, листья зеленого салата, соль, уксус по вкусу.

Способ приготовления

Сельдь вымочите, снимите филе с костей. Свеклу и морковь отварите и охладите. Овощи нарежьте мелкими кубиками, соедините, заправьте уксусом, посолите и перемешайте. Сверху на винегрет положите кусочки сельди и украсьте листьями салата и цветком из яйца.

Винегрет с мясом

Требуется

100 г вареного мяса, 2 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 вареное яйцо, зеленый салат, 150 г майонеза, зелень укропа или петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Картофель, свеклу и морковь отварите, охладите, нарежьте небольшими кубиками. Огурец порежьте мелкой соломкой. Овощи перемешайте вместе с рубленым яйцом, огурцом и мясом, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Винегрет посыпьте зеленью и украсьте листьями зеленого салата.

Сырный салат

Требуется

200 г эммментальского сыра, 400 г вареной колбасы без жира, 200 г маринованных огурцов, 1 яблоко, 200 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, щепотка красного перца, 3 ст. ложки масла, щепотка соли, небольшой пучок зеленого лука.

Способ приготовления

Порежьте сыр и колбасу тонкой соломкой. Яблоко разрежьте на 4 дольки, удалите косточки и порежьте каждую дольку на мелкие кусочки. Так же нарежьте и огурцы. Смешайте виноградный уксус, масло, лук, добавьте перец, соль, горчицу и чеснок и залейте салат полученной смесью. Перед подачей на стол салат посыпьте зеленым луком.

Салат из плавленого сыра

Требуется

300 г плавленого сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки майонеза, черный молотый перец.

Способ приготовления

Плавленый сыр натрите на крупной терке, чеснок – на мелкой или истолките. Яйца мелко порубите. Все смешайте, заправьте майонезом, добавьте перец. Готовый салат украсьте зеленью.

Сырный салат с чесноком и луком

Требуется

200 г сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г зеленого лука, 100 г майонеза, 2 дольки чеснока, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Сыр нарежьте кубиками, яйца – ломтиками, зеленый лук нашинкуйте, чеснок истолките или натрите на мелкой терке. Все перемешайте, приправьте солью, перцем и майонезом. Салат переложите в салатницу, украсьте дольками яйца и поставьте на полчаса в холодильник.

Салат из брынзы с помидорами

Требуется

200 г брынзы, 200 г помидоров, 100 г сладкого красного и 100 г сладкого зеленого перца, 100 г свежих огурцов, 100 г зелени сельдерея или петрушки, 3 дольки чеснока, 200 г сметаны.

Способ приготовления

Брынзу мелко раскрошите, помидоры и огурцы нарежьте кубиками, перец – кольцами, чеснок истолките, зелень мелко нарежьте. Все перемешайте и заправьте сметаной.

«Воздушный»

Требуется

200 г сыра, 1–2 луковицы, 5 яиц, сваренных вкрутую, 3–4 кислых яблока.

Для заправки

1 банка майонеза, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Дно и бока салатницы смажьте смесью майонеза и сметаны и обсыпьте мелко нарезанным луком. На весу на крупной терке натрите в салатницу сначала яблоки, потом яйца, все немного посолите и полейте частью майонеза со сметаной. Затем натрите сыр, залейте его остальной частью заправки и украсьте зеленью.

Салат с творогом и сладким перцем

Требуется

250 г творога, 250 г красного сладкого перца, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, петрушка, соль.

Способ приготовления

Перец испеките, снимите кожуру, очистите от семян, мелко нарежьте, истолките в ступке с небольшим количеством соли и растительного масла. Творог размешайте с небольшим количеством растительного масла и лимонного сока до получения гладкой однородной массы и смешайте с пюре из перца. Салат посыпьте петрушкой.

Салат из вареных белых грибов

Требуется

0,5 кг белых грибов, $^1/_2$ стакана уксуса, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, 1–2 ч. ложки горчицы, $^1/_2$ стакана растительного масла, несколько горошин черного перца, лавровый лист.

Способ приготовления

Грибы очистите от земли, тонко срежьте с них кожицу, отделив шляпку от ножки, промойте, нарежьте кубиками и кипятите 20 мин. в подсоленной воде, затем хорошо отцедите и охладите. Приготовьте маринад из уксуса, горчицы, размолотого черного перца с добавлением сахара и соли. Когда сахар полностью растворится, залейте грибы маринадом. Сверху накрошите лавровый лист. Выдержав 2 часа, сбрызните салат растительным маслом и подайте на стол.

Салат из вареных грибов по-фински

Требуется

800 г свежих грибов, 1 луковица, 1 стакан сметаны, соль, перец, сахар и слабый уксус или лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления

Нарезанные дольками или пластинками грибы отварите в течение 4–5 мин. в воде, подкисленной уксусом или лимонным соком, затем отбросьте на сито. Мелко нарубленный лук смешайте со сметаной, солью, перцем и сахаром. Этим соусом залейте грибы.

Салат из шампиньонов

Требуется

200 г шампиньонов, 2 сваренных вкрутую яйца, сок 1 лимона, растительное масло, мелко нарезанный укроп, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Шампиньоны отварите в подсоленной воде, процедите, нарежьте. Яйца нарежьте кубиками, перемешайте с грибами, заправьте соком лимона, растительным маслом и выложите в салатник. Посыпьте укропом, перцем, солью.

Салат из сыра, яблок и ор ехов

Требуется

200 г сыра, 1 яблоко, зелень салата, 50 г орехов, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Натрите на крупной терке яблоко и сыр, смешайте все с очищенными орехами, заправьте сметаной. Листья салата сверните в виде трубочки и положите в них салатную смесь. Украсьте сметаной, посыпьте сверху тертым сыром и зеленью. Можно использовать и плавленые сырки.

Салат из сыра и яиц

Требуется

8 яиц, 50 г огурцов, 20 г репчатого лука, 100 г твердого сыра, 250 г майонеза, уксус, соль, молотый перец.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца крупно нарежьте, добавьте мелко нарезанные огурцы, лук, нарезанный кубиками сыр, заправьте майонезом. По вкусу посолите, добавьте сахар, подкислите.

Салат из сыра, яиц и зеленого горошка

Требуется

300 г сыра, 3 яйца, 3 дольки чеснока, 100 г майонеза, 100 г зеленого консервированного горошка, зеленый лук, соль.

Способ приготовления

Сыр нарежьте соломкой, соедините с вареными мелко рубленными яйцами, нашинкованным зеленым луком, толченым чесноком, зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом. Выложите в салатницу и украсьте рубленым яйцом.

Салат из сыра, яиц и редиса

Требуется

200 г голландского сыра, 2 яйца, 60 г редиса, 30 г репчатого лука, 100 г зеленого консервированного горошка, 80 г майонеза, укроп, перец, соль.

Способ приготовления

Сыр и лук нарежьте соломкой, редис – ломтиками, сваренные вкрутую яйца мелко порубите. Сыр смешайте с яйцами, луком, редисом, зеленым горошком, майонезом, солью, молотым перцем. Салат украсьте дольками редиса, яиц, посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока

Требуется

250 г голландского сыра, 4 яйца, 20 г зеленого лука, 5 долек чеснока, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Сыр и вареные яйца нарежьте кубиками, зеленый лук порубите, чеснок мелко нарежьте. Все перемешайте, добавьте майонез и поставьте на холод на 30–40 минут.

Салат из сыра, яиц и квашеной капусты

Требуется

200 г сыра, 4 яйца, 400 г квашеной капусты, 10 г корня петрушки, 50 г репчатого лука, 100 г растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту слегка отожмите, мелко порубите. Сыр натрите на крупной терке, а сваренные вкрутую яйца также мелко порубите. Лук и корень петрушки нарежьте соломкой. К овощам добавьте молотый перец, соль, все перемешайте. Украсьте салат кусочками яйца, сыра и полейте растительным маслом.

Салат из грибов с картофелем и луком

Требуется

400 г свежих грибов, по 2–3 луковицы и картофелины, $^1/_2$ стакана сметаны, соль и перец по вкусу. Вместо свежих грибов можно взять соленые.

Способ приготовления

Грибы, отваренные в подсоленной воде и охлажденные, нарежьте кусочками, лук и отварной картофель – кубиками. Все соедините, посолите, поперчите, заправьте сметаной и перемешайте. При желании салат можно посыпать зеленью петрушки.

Салат картофельный с шампиньонами

Требуется

4 шт. картофеля, 80 г шампиньонов, 1 помидор, 60 г зеленого салата, 1 луковица, 4 ст. ложки каперсов, укроп, $^1/_2$ стакана салатной заправки, соль.

Способ приготовления

Сваренный в кожуре картофель очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Шампиньоны отварите и нарежьте ломтиками. Все смешайте с мелко нарубленными каперсами и луком, посолите по вкусу и полейте салатной заправкой с грибным отваром. Положите горкой в салатник, украсьте листьями зеленого салата, веточками укропа и кружочками красных помидоров.

«Поджарка»

Требуется

3–4 шт. белых грибов, $^1/_2$ стакана растительного масла, 2 луковицы, 4 яйца, соль.

Способ приготовления

Отварите 3–4 белых гриба. Отдельно сварите вкрутую яйца. В большом количестве растительного масла (не меньше 0,5 стакана) поджарьте до подрумянивания мелко нарезанные луковицы. Грибы и яйца, мелко порезав, смешайте с подрумяненным луком и маслом и посолите.

Салат из грибов со свежими огурцами

Требуется

400 г свежих грибов, 3 яйца, 2 некрупных свежих огурца, $^1/_2$ стакана майонеза, соль, перец, сахар и зелень по вкусу.

Способ приготовления

Отваренные грибы, а также яйца и огурцы нарежьте мелкими кубиками, перемешайте, посолите, поперчите и залейте майонезом, приправленным сахаром. При подаче на стол посыпьте зеленью.

Салат из грибов со свежей капустой

Требуется

30 г сушеных грибов, 300 г свежей капусты, половина луковицы, сок половины лимона, соль, сахар, перец, зелень.

Способ приготовления

Отваренные грибы и лук нарежьте соломкой и пассеруйте с растительным маслом, капусту нашинкуйте и перетрите с солью. Измельченные продукты смешайте, заправьте лимонным соком, сахаром, перцем и, перемешав, уложите горкой в салатницу. При подаче на стол украсьте зеленью петрушки.

Салат из грибов с квашеной капустой

Требуется

300 г отваренных, соленых или маринованных грибов, 4 картофелины, 1 свежий огурец, 1 /2 стакана нарезанной квашеной капусты, 1 луковица или 100 г зеленого лука, 2 помидора, 1 /2 стакана сметаны, соль, сахар, горчица.

Способ приготовления

Грибы и овощи нарежьте кубиками или продолговатыми кусочками, смешайте, посолите и заправьте сметаной, сахаром и горчицей. Украсьте зеленью и, по желанию, дольками яйца.

«Минский»

Требуется

300 г шампиньонов, 300 г картофеля, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 40 г растительного масла, 10 г лимонного сока, сахар, зелень, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны очистите, вымойте, залейте горячей водой, добавьте сок лимона (или лимонную кислоту), сварите до готовности, охладите, нарежьте и смешайте с отваренным в мундире, охлажденным и нарезанным картофелем, луком, квашеной капустой, добавьте соль, сахар, заправьте растительным маслом. Переложите салат в блюдо и украсьте зеленью.

Салат из грибов и помидоров

Требуется

300 г грибов, 300 г помидоров, 200 г картофеля, 1 луковица, масло растительное, соль.

Способ приготовления

Помидоры разрежьте на четвертинки, отварные грибы нарежьте кусочками, отварной картофель – кубиками. Все смешайте, добавьте немного мелко нашинкованного лука, соль, заправьте растительным маслом.

Салат из грибов по-чешски

Требуется

200 г свежих грибов, 5 картофелин, 2 моркови, 1 крупная луковица, 2 помидора, 5–6 ст. ложек майонеза.

Способ приготовления

Грибы нарежьте небольшими ломтиками, отварите в подсоленной воде с небольшой добавкой уксуса, а затем охладите. Картофель и морковь (отваренные отдельно) нарежьте небольшими кубиками, смешайте с мелко нарубленным луком. К смеси добавьте грибы и нарезанные кубиками очищенные помидоры. Заправьте салат майонезом.

Салат из грибов со свежими овощами

Требуется

300–350 г отваренных, соленых или маринованных грибов, 3 картофелины, 1 огурец, 2 помидора, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г зеленого горошка, зелень.

Для заправки

1 стакан сметаны, соль, перец, сахар, горчица.

Способ приготовления

Грибы, картофель, яйца, лук, огурец, помидоры нарежьте кубиками, соедините с зеленым горошком и заправкой и перемешайте. Украсьте дольками яйца, тонкими ломтиками помидора, веточками укропа и петрушки.

Салат с шампиньонами в татарском соусе

Требуется

500 г шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 75 г зеленого консервированного горошка, 100 г яблок, 100 г сметаны, 10 г лимонного сока, листья зеленого салата.

Для соуса

80 г растительного масла, 15 г горчицы, 30 г маринованных грибов, 30 г корнишонов, 1 желток, зелень, зеленый лук, сахар, соль.

Способ приготовления

Очищенные грибы отварите до готовности в подсоленной воде, процедите, охладите. Мелко нарежьте лук, морковь, яблоки, смешайте их с зеленым горошком, соком лимона, сметаной, посолите. Уложите на блюдо листья салата, охлажденные грибы и смешанные овощи, залейте соусом и украсьте помидорами, оливками.

Салат из свежих грибов и овощей

Требуется

250 г отваренных свежих грибов, 6 яиц, 100 г кабачков, 150 г баклажанов, 1/4 стакана растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 неполная ч. ложка молотого черного перца, соль.

Способ приготовления

Кабачки очистите от кожи и семян, нарежьте кубиками величиной 1 см, сложите в дуршлаг и опустите на 2–3 мин. в крутой соленый кипяток. Баклажаны порежьте такими же кубиками, посолите, положите между двумя дощечками под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Так же как и кабачки, сложите их в дуршлаг и опустите в подсоленный кипяток на 5 мин. Остудите. Грибы и сваренные вкрутую яйца нашинкуйте крупной соломкой, перемешайте с обсушенными холодными кабачками и баклажанами. Залейте заправкой из масла, уксуса и перца.

Салат из грибов по-эстонски

Требуется

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. ложка молока, 1 луковица, соль.

Способ приготовления

Мелко нарубленные отварные грибы смешайте с творогом, предварительно растертым с молоком, и измельченным луком.

Салат грибной с филе цыпленка

Требуется

150 г грибов, 150 г филе цыпленка, 150 г корня сельдерея, 20 г каперсов, 50 г сыра, 100 г майонеза, помидоры.

Способ приготовления

Отваренные грибы и филе цыпленка нарежьте мелкими кусочками, сельдерей – лапшой. Все соедините с тертым сыром, добавьте каперсы и майонез. Украсьте дольками помидоров.

«Каприз»

Требуется

250 г грибов, 100 г ветчины, 300 г филе цыпленка, 100 г языка.

Для заправки

60 г растительного масла, 40 г горчицы, 30 г уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Отварите отдельно ветчину, грибы, филе цыпленка и ломтик языка до готовности, нарежьте их лапшой. Соедините подготовленные продукты, добавьте заправку из растительного масла, смешанного с горчицей, уксусом, перцем и солью.

Салат грибной с сыром

Требуется

300 г свежих грибов, 100 г твердого сыра, 2–3 ст. ложки майонеза, горчица.

Способ приготовления

Грибы, отваренные в подсоленной воде, нарежьте пластинками, охладите и смешайте с измельченным сыром. Заправьте майонезом, к которому по вкусу можно добавить немного горчицы.

Салат грибной с сыром и яйцами

Требуется

400 г свежих грибов, 2 яйца, 100 твердого сыра, $^{1}/_{2}$ стакана майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления

Грибы, отваренные в подсоленной воде и охлажденные, нарежьте кусочками, яйца – дольками, сыр – мелкими кубиками (можно измельчить его и на терке с крупными отверстиями). Все смешайте с майонезом. Украсьте салат маленькими листьями петрушки.

Салат грибной с сыром и зеленым горошком

Требуется

200–250 г свежих грибов, 2–3 яйца, 50 г твердого сыра, 100 г зеленого горошка, $^1/_2$ стакана майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Грибы отварите в подсоленной воде, нарежьте дольками или кубиками, яйца – крупными кубиками, сыр натрите на терке с крупными отверстиями. Все смешайте с горошком, посолите, заправьте майонезом и перцем.

«Царский»

Требуется

250 г картофеля, 200 г белого мяса курицы, 150 г маринованных грибов, 100 г свежих огурцов, 4 яйца, соль, перец, зелень.

Для соуса

3 яичных желтка, 2 ч. ложки сахарной пудры, 150 г сметаны, соль, красный перец, 1 лимон, гвоздика.

Способ приготовления

Картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Мясо курицы отварите и нарежьте острым ножом на мелкие ломтики. Маринованные грибы (лучше шампиньоны) слегка промойте и подсушите. Затем нарежьте их на тонкие дольки и смешайте с картофелем и мясом. В смесь добавьте свежие огурцы, нарезанные мелкими кубиками.

Яйца отварите, очистите от скорлупы и измельчите. Добавьте к салату яйца, посолите и поперчите полученную массу.

Теперь самое время приступить к приготовлению соуса. Для этого взбейте яичные желтки с сахарной пудрой.

В охлажденную сметану добавьте полученную смесь. Все это посолите и поперчите. Гвоздику измельчите и добавьте в соус. Выжмите лимон и добавьте сок в соус. Соус хорошенько взбейте.

Салат заправьте соусом, перемешайте и дайте ему время пропитаться. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

«Любимый»

Требуется

500 г свежей белокочанной капусты, 2 моркови, 3 ст. ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана 3 %-ного уксуса, соль, яблоки.

Способ приготовления

Капусту нарежьте тонкой соломкой, положите в большую миску, посолите и перетрите до появления сока. Натрите на терке морковь и добавьте к капусте. Вылейте в овощи уксус и поставьте на 2 ч в холодильник.

На стол салат подавайте заправленным растительным маслом, с сахаром. Можете добавить мелко нарезанные очищенные яблоки или соус.

«Натюрель»

Требуется

400 г говяжьей вырезки, 250 г картофеля, 5 яиц, 100 г зеленого горошка, соль, перец, 3 луковицы, растительное масло.

Для соуса

100 г сметаны, 2 яйца, 50 г растительного масла, соль, 2 ч. ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

Мясо отварите целым куском в небольшом количестве воды. После того как вода закипит, бульон посолите и добавьте очищенную луковицу. Доварите мясо до готовности, охладите и нарежьте соломкой.

Мясо переложите в посуду, в которой вы собираетесь подавать салат. К мясу добавьте картофель, отваренный и нарезанный тонкими кружками.

Яйца, сваренные вкрутую, нарежьте тонкими ломтиками и добавьте их к остальным нарезанным продуктам. Очищенный лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте в большом количестве масла до золотистого цвета. Добавьте жареный лук в салат.

Из банки с зеленым горошком слейте сок, горошек положите в салат. Осторожно перемешайте, добавьте соль и перец.

Приготовьте соус: яйца взбейте с сахарной пудрой и с солью до белой тягучей консистенции. Эту смесь влейте в охлажденную сметану и тщательно взбейте до однородной массы. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струей растительное масло. Постепенно добавьте соус и перемешайте все компоненты.

«Изысканный»

Требуется

300 г телячьего языка, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 яйца, соль, перец, 2 головки лука, зелень.

Для соуса

2 яйца, 1 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, 70 г растительного масла, 2 ст. ложки молока.

Способ приготовления

Язык отварите, затем под струей холодной воды очистите. Немного охладите его и нарежьте тонкими ломтиками.

Картофель отварите до средней степени готовности, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Смешайте язык с картофелем в отдельной посуде, добавьте горошек.

Яйца отварите, нарежьте кубиками и перемешайте с основной массой. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Добавьте в салат лук, посолите и поперчите.

Приготовьте соус: охлажденные яйца взбейте в белую пену вручную или с помощью миксера с солью и сахаром. Добавьте в соус молоко и еще раз хорошенько взбейте. В завершение влейте растительное масло и размешайте соус еще раз.

Салат заправьте оригинальным соусом и хорошо перемешайте. Перед подачей уложите салат горкой на блюдо и украсьте зеленью.

«Мимоза»

Требуется

200 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. ложки растительного или оливкового масла, соль, веточки петрушки.

Способ приготовления

Картофель и морковь отварите, очистите и натрите на крупной терке. Сельдь очистите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством растительного масла, слегка солите. Салат заправьте майонезом, посыпьте порубленными яйцами, украсьте веточками петрушки.

«Пестренький»

Требуется

200 г свежей белокочанной капусты, 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, лимонный сок, грецкие орехи, чипсы, соль.

Способ приготовления

Тонко нарезанную капусту посолите, отожмите и смешайте с нарезанной вареной свеклой. Добавьте побольше тертых орехов и лимонный сок с небольшим количеством сахара. Заправьте растительным маслом и подавайте на стол вместе с чипсами.

«Самобранка»

Требуется

$^1/_2$ кг цветной капусты, соль, приправа, овощной соус.

Способ приготовления

Капусту поварите 15 мин в подсоленной воде. Охладите и разберите на соцветия. Посыпьте сверху приправой и полейте овощным соусом. Украсьте зеленью, добавьте соль.

«Отличный»

Требуется

1 кочан цветной капусты, 1 средний кабачок, растительное масло, овощной соус.

Способ приготовления

Разделите капусту на соцветия и отварите в соленом кипятке. Освободите кабачок от кожи и семян, нарежьте кубиками и сварите до готовности в соленом кипятке. Кабачок обязательно нужно варить в дуршлаге, иначе он будет ломаться при выемке из воды. Хорошо обсушите овощ и перемешайте с нарезанной цветной капустой. Пожарьте овощную массу на растительном масле. Можно добавить в салат мелко порезанные и поджаренные кусочки хлеба. Заправьте блюдо растительным маслом и соусом.

«Оригинальный»

Требуется

800 г свежей капусты, 200 г очищенных грецких орехов, 6 зубчиков чеснока, перец, растительное масло, соленый арахис, соль.

Способ приготовления

Капусту крупно нарежьте, залейте соленым кипятком и поставьте на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда она закипит, снимите крышку и варите так 5 мин, чтобы исчез специфический запах. Проверните орехи через мясорубку с чесноком и хорошо разотрите. Смешайте полученную массу с капустой, которую до этого нужно отжать в марле. Растирайте овощи до однородной массы. Добавьте перец и растительное масло, накройте крышкой. Посыпьте угощение орешками.

«Титаник»

Требуется

300 г мороженой морской капусты, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 банка рыбных консервов, соль.

Способ приготовления

Морскую капусту разморозьте, промойте и варите по 15 мин, трижды меняя воду. Затем охладите ее и нарежьте соломкой. Сварите морковь, нашинкуйте ее соломкой вместе с огурцами. Перемешайте все овощи, заправьте растительным маслом, уксусом, солью. Добавьте также в салат жидкость из рыбных консервов. Лук нарежьте кольцами и положите на блюдо «меридианами».

«Ковбой»

Требуется

200 г отварной говядины или нежирной свинины, 2 огурца, 2 помидора, 200 г картофеля, лук, зелень, майонез, специи.

Способ приготовления

Отварное мясо и картофель нарежьте небольшими кусочками и переложите в салатник. Добавьте нарезанные огурцы, помидоры, лук, зелень, приправьте специями, заправьте майонезом.

«Зимнее утро»

Требуется

1 редька, 200 г творога, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соль, сахар, сметана.

Способ приготовления

Редьку нарежьте тонкими кружочками и вымочите в холодной воде. Лук нашинкуйте, соедините с творогом, добавьте соль, сахар и разотрите со сметаной. Соедините с редькой и выложите в салатницу.

«Белый танец»

Требуется

200 г белого куриного мяса, 100 г отварных белых грибов, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 свежий огурчик, 2 вареные картофелины, соль, 3 ст. ложки майонеза, зелень, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов.

Способ приготовления

Отварную курятину и грибы нарежьте соломкой, картофель и яйца мелко порубите. С огурца срежьте шкурку и порежьте его тонкими ломтиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек. Мелко порубите орехи и посыпьте салат поверх зеленого горошка.

«Печеночный»

Требуется

200 г печени, $^1/_2$ банки фасоли, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, $^1/_2$ банки майонеза, 30 г жира, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Печень порежьте кусочками и обжарьте в жире. Лук почистите, мелко нарежьте и пассеруйте до золотистого цвета, яйца отварите и мелко нарежьте. Все продукты смешайте, добавьте фасоль, посолите, поперчите, украсьте зеленью.

«Огуречные лодочки»

Требуется

4 огурца, сельдь средней величины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец, веточки укропа и кресс-салата для украшения.

Способ приготовления

Огурцы разрежьте вдоль, ложкой выньте мякоть и мелко ее нарежьте. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Хорошенько перемешайте или взбейте миксером огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез и сливочное масло, добавьте соль и перец. Выложите получившуюся массу в кондитерский шприц и положите его на некоторое время в холодильник. После этого через фигурную насадку выдавите фарш в половинки огурцов.

Подавайте, украсив веточками кресс-салата и листочками укропа.

«Римский»

Требуется

250 г белой фасоли, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 10 очищенных грецких орехов, 5 ст. ложек растительного масла, кетчуп, соль, приправа, газированная вода, зелень.

Способ приготовления

Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Утром воду слейте и залейте уже газированной водой. Варите на слабом огне до мягкости. Слитую горячую фасоль смешайте с мелко нарезанными чесноком и луком. Заправьте маслом, посолите. Добавьте приправу и измельченные орехи. Украсьте салат веточками свежей зелени и живописными «пятнами» кетчупа.

«Перчик»

Требуется

2 болгарских перца (красного и желтого цвета), морковь, огурец, мясистый помидор, по $^{1}/_{2}$ пучка зеленого лука, редиса, укропа, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухого красного вина, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления

Нарежьте перцы полукольцами, морковь и огурец – ломтиками, помидор – кусочками. Зеленый лук и прочую зелень измельчите. Нашинкуйте кружочками редис. Смешайте все овощи в блюде. Смешайте уксус, вино и оливковое масло, посолите, поперчите. Соедините соус с подготовленными овощами, посыпьте салат рубленой зеленью лука и укропа.

«Заснеженный сад»

Требуется

2 помидора, 200 г огурца, 200 г болгарского перца и тертой брынзы, пучок зеленого лука, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы, лук и перец нарежьте, посолите, поперчите и перемешайте. Заправьте салат растительным маслом и посыпьте тертой брынзой. Несмотря на зимнее название, приготовленный вами салат не охладит теплой атмосферы праздничного вечера.

«Горячие перчики»

Требуется

6 болгарских перцев, 3 помидора, головка репчатого лука, $^1/_2$ горького перца, майонез, петрушка, соль.

Способ приготовления

Испеките в духовке сладкий перец, нарежьте маленькими кусочками. Прибавьте ломтики помидоров, кружочки лука и, по желанию, горький перец. Хорошо размешайте, посолите, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и заправьте майонезом.

«Зимняя сладость»

Требуется

250 г творога и 250 г сладкого перца, 30–60 г растительного масла, 15 г лимонного сока, петрушка, соль.

Способ приготовления

Перец мелко нарежьте, потолките в ступке с небольшим количеством соли и растительного масла. Творог размешайте с небольшим количеством растительного масла и лимонного сока до гладкой однородной массы и смешайте с пюре из перца. Посыпьте петрушкой.

«Грибные кораблики»

Требуется

2 ст. ложки мелких маринованных шампиньонов, 3 яйца, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Отварите яйца, разрежьте их на половинки и достаньте из них желтки. Лук мелко нарежьте и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Шампиньоны, желтки измельчите и смешайте их с луком и майонезом. Нафаршируйте этой смесью яичные белки – получатся грибные кораблики, которые могут умчать вас в романтическое путешествие.

«Объедение»

Требуется

300 г картофеля, 100 г белой фасоли, 1 луковица, соль, свежая зелень, растительное масло, 1 кабачок, кетчуп.

Способ приготовления

Сварите в кожуре картофель, очистите и нарежьте. Отварите фасоль и перемешайте с картофелем. Лук мелко порубите и поджарьте на растительном масле. Добавьте к нему овощную массу и еще немного пожарьте. Посолите, полейте кетчупом. Поджарьте колечки кабачка, украсьте их зеленью и положите на порции салата.

«Слова любви»

Требуется

300 г свежих средних помидоров, 100 г сваренных вкрутую яиц, репчатый маринованный лук и вареный сельдерей, 250–300 г майонеза, несколько веточек петрушки, соль, красный перец.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте колечками. Яйца нарежьте кружочками. Сельдерей, сваренный в чуть подсоленной воде, нарежьте мелко. Маринованный лук порежьте тонкими колечками. Смешайте все компоненты с майонезом, добавьте соль и перец. Выложите горкой в салатницу, украсьте веточками петрушки и кружочками яиц.

3 – 4 средние луковицы очистите и обдайте крутым кипятком. В кастрюлю налейте 2 стакана воды, разведите в ней 2 ст. ложки 6 %-ного уксуса, добавьте сахар, соль и специи: гвоздику, корицу, красный молотый перец, черный перец горошком, лавровый лист. Пряности смешайте с водой, прокипятите, этим маринадом залейте целые луковицы и оставьте на 3–4 ч. После этого маринад слейте, а маринованный лук нарежьте колечками.

«Фуршетный»

Требуется

300 г красной фасоли, 100 г соленого арахиса, 3 зубчика чеснока, растительное масло.

Способ приготовления

Сварите ранее замоченную фасоль. Добавьте мелко нарезанные орехи и натертый чеснок. Все перемешайте, при необходимости посолите и добавьте масло.

«С грядки»

Требуется

$^1/_2$ кг моркови, $^1/_2$ кг кабачков,$^1/_2$ кг капусты, 1 помидор, растительное масло, соль, перец, свежая зелень.

Способ приготовления

Натрите овощи на терке и обжарьте на масле. Посолите, поперчите салат, украсьте зеленью и дольками помидора.

«Рыжик»

Требуется

$^1/_2$ кг моркови, 3 зубчика чеснока, 2 стакана очищенных грецких орехов, растительное масло, вареная морковь.

Способ приготовления

Морковь натрите на терке, чеснок очень мелко порежьте или разотрите. Измельчите орехи. Все перемешайте и заправьте маслом. Украсьте салат кубиками вареной моркови.

«Для сыроедов»

Требуется

4 большие моркови, 1 корень хрена, сельдерей, 10 маленьких кусочков сырой тыквы, 2 стакана грецких орехов (или равный объем семян подсолнуха).

Способ приготовления

Натрите на терке морковь и хрен, покрошите сельдерей, перемешайте. Добавьте растертые орехи и снова перемешайте. Если нет ни орехов, ни семян подсолнуха, используйте растительное масло. Сверху положите кусочки тыквы.

«Умелица»

Требуется

250 г свинины, 250 г картофеля, 4 яйца, 100 г соленых огурцов, соль.

Для соуса

1 ч. ложка столового уксуса, 2 яйца, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка соли, горчица, 3 стакана растительного масла, 2 ст. ложки молока.

Способ приготовления

Мякоть свинины отварите в подсоленной воде, охладите и нарежьте кубиками. Картофель и яйца отварите, очистите и нарежьте кубиками. Соленые огурцы возьмите твердые и хрустящие, немного посушите их полотенцем и нарежьте острым ножом, не надавливая, на мелкие кубики.

Смешайте все компоненты салата в удобной для вас посуде и посолите.

Теперь приготовьте соус: разбейте охлажденные яйца в неметаллическую, достаточно глубокую посуду, взбейте их с сахарной пудрой и солью. Чтобы быстрее достичь нужного результата, можно воспользоваться миксером. Когда смесь достигнет густой консистенции, добавьте туда горчицу и уксус. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте в соус растительное масло. Взбивайте соус около 3–5 мин. В завершение добавьте молоко и размешайте все до однородного состояния. Готовый соус охладите и заправьте им салат.

«Капустные трубочки»

Требуется

6 капустных листов, 2 картофелины, 100 г ветчины, 3 ст. ложки консервированного горошка, соленый огурец, $^1/_2$ луковицы, 2 ст. ложки майонеза, по 1 ст. ложке томатного соуса и сметаны, молотый перец, соль, кресс-салат, базилик.

Способ приготовления

Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде несколько минут. Откиньте на дуршлаг и выложите на тарелку. Остудите. Вареный картофель и ветчину мелко нарежьте, смешайте с консервированным горошком. Мелко накрошите огурцы и порубите лук, все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Еще раз перемешайте и поставьте в прохладное место на 15–20 мин. Капустные листья сверните трубочкой, положите в них приготовленный фарш и выложите готовые начиненные трубочки на блюдо. Полейте их сметаной с томатным соусом и поперчите. Посыпьте мелко нарезанным кресс-салатом и базиликом.

«Гольфстрим»

Требуется

250 г филе отварной трески, 200 г картофеля, 4 яйца, зеленый горошек, 250 г майонеза, 2 головки лука, соль.

Способ приготовления

Филе отварной трески нарежьте соломкой, смешайте с отварным картофелем, который тоже порежьте соломкой.

Яйца отварите, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Затем тонкие кольца белков отделите от желтков. Желтки следует изрубить еще мельче. Нарезанные яйца добавьте к остальным составляющим салата. Лук нарежьте тонкими кольцами и смешайте с салатом. В заключение добавьте горошек, поперчите, посолите и заправьте все майонезом.

«У камина»

Требуется

400 г маринованных грибов, 2 яблока, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль, маринованные оливки, красное вино.

Способ приготовления

Грибы нарежьте соломкой, лук – кольцами. Яблоки натрите на мелкой терке. Все перемешайте, добавьте 10 оливок, соль, растительное масло. Посыпьте салат мелко нашинкованным луком (нашинкованный лук имеет более нежный вкус, если его обдать кипятком).

Подавайте блюдо с тонко нарезанным белым хлебом.

«Грибной»

Требуется

200 г соленых или маринованных грибов, 30 г репчатого или зеленого лука, 20 кубиков белого хлеба, растительное масло, зелень петрушки.

Способ приготовления

Грибы мелко порежьте и соедините с мелко нашинкованным луком. Заправьте маслом. Нарежьте 20 мелких кубиков белого хлеба и обжарьте в растительном масле так, чтобы они остались мягкими. Добавьте обжаренный хлеб в салат. Можно предложить к салату зелень петрушки.

«Свежий»

Требуется

300 г помидоров, 300 г свежих грибов, 200 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 2 красных перца, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления

Грибы сварите, охладите и нарежьте соломкой. Картофель сварите в «мундире», очистите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте помидоры. Соедините все овощи и добавьте к ним протертый чеснок и очищенный, нарезанный перец. Хорошо перемешайте получившийся салат, добавьте соль и растительное масло. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

«Весенний»

Требуется

100 г консервированных грибов, 1 кочан салата, 2 пучка редиса, 2 помидора, 2 ст. ложки соленого арахиса, растительное масло, соль, приправа, черный хлеб.

Способ приготовления

Салат нарежьте кусочками. Грибы и очищенный редис нарежьте тонкими дольками. С помидоров снимите кожицу и мелко нарежьте мякоть. Редис, грибы, салат, арахис и помидоры перемешайте. Добавьте соль и приправу. Поджарьте нарезанный на мелкие кубики черный хлеб и предложите отдельно.

«Союз»

Требуется

250 г вареной колбасы, 200 г картофеля, 5 яиц, 120 г соленых огурцов, 2 головки лука, 250 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца и картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте нарезанную кубиками колбасу, так же нарежьте и соленые огурчики. Добавьте в салат мелко порезанный лук. Смешайте все продукты в одной посуде, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

«Миф»

Требуется

200 г свинины, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, соль, перец, 2 ч. ложки уксуса, 250 г майонеза, $^1/_2$ стакана воды.

Способ приготовления

Мякоть свинины нарежьте маленькими кубиками и выложите на дно неметаллической посуды. Уксус растворите в воде, залейте мясо раствором уксуса и поставьте на 20 мин на холод. После того как мясо станет белого цвета, слейте уксусный раствор и добавьте зеленый горошек.

Нарежьте кубиками предварительно отваренные яйца и картофель, смешайте все компоненты, посолите, поперчите салат, заправьте майонезом.

«Мария»

Требуется

200 г печени, 2 головки лука, 200 г картофеля, 5 яиц, соль, перец, 250 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Замочите печенку на 2–3 ч в молоке, не солите ее. Пожарьте печенку в растительном масле. После того как она остынет, порежьте ее тонкой соломкой.

Яйца и картофель отварите, порежьте соломкой и перемешайте. Добавьте к салату порезанный лук, соль и перец, заправьте все майонезом.

«Аромат»

Требуется

200 г копченого мяса, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г соленых шампиньонов, 100 г яблок, соль, душистый перец.

Для соуса

200 г сметаны, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка мускатного ореха.

Способ приготовления

Копченое мясо нарежьте тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца. Очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожуры и измельчите. Продукты, которые вы уже приготовили, смешайте. Добавьте к полученной массе измельченные шампиньоны. Посолите и поперчите салат.

Приготовьте соус. Охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавьте коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте соус.

Влейте коньячный соус в салат, перемешайте его. Уложите салат горкой на блюдо, украсьте грибочками и яблоками.

«Бабушкина забава»

Требуется

250 г отваренной говядины, 250 г молодого картофеля, 100 г огурцов свежего посола, 100 г белой фасоли, 100 г репы, 4 яйца, зеленый лук, зелень сельдерея, петрушки, кориандра, 200 г сметаны, 20 г горчицы, соль.

Способ приготовления

Отваренную говядину без костей измельчите. Отварите молодой картофель прямо в кожуре, охладите и затем очистите. Картофель нарежьте соломкой и смешайте с мясом в удобной посуде. Малосольные огурцы выньте из рассола и немного обсушите. Затем нарежьте их небольшими кубиками. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг. Репу очистите и порежьте тонкой соломкой. Зелень промойте холодной водой и измельчите. Добавьте порезанные овощи и зелень к остальным продуктам. Затем измельчите отваренные яйца и соедините с общей массой.

Горчицу смешайте с холодной сметаной и тщательно размешайте. Этим соусом заправьте салат, посолите.

«Экспресс»

Требуется

200 г сосисок, 250 г картофеля, 5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль, 1 ст. ложка сливочного масла.

Способ приготовления

Мелко нарежьте лук и обжарьте в сливочном масле. Отварите сосиски, очистите их от пленки, нарежьте кружками. Картофель отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яйца отварите, охладите в холодной воде, очистите от скорлупы и нарежьте их кубиками.

Нарежьте кубиками соленые огурцы, все компоненты смешайте. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Рандеву»

Требуется

250 г филе цыпленка, 70 г вареных грибов, 200 г картофеля, 4 яйца, 50 г соленых огурцов, 5 г горчицы, соль, перец, 30 г корня сельдерея, 250 г майонеза.

Способ приготовления

Отварите филе цыпленка, охладите и мелко порежьте. Промытые и очищенные корни сельдерея нарежьте соломкой. Вареные грибы нарежьте ломтиками, а отваренные яйца и соленые огурцы нарежьте небольшими кубиками.

Смешайте все компоненты в глубокой посуде, посолите и поперчите салат. Заправьте всю массу майонезом, предварительно взбитым с горчицей.

«Семейный»

Требуется

250 г вареной колбасы, 150 г фасоли, 200 г картофеля, 4 яйца, 400 г зеленых яблок, соль, 250 г майонеза.

Способ приготовления

Отварите яйца и картофель, охладите и очистите. Нарежьте продукты тонкими ломтиками, смешайте с фасолью. Яблоки помойте, очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Колбасу также нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте все продукты, которые вы измельчили, засыпьте в смесь фасоль. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Воскресный»

Требуется

200 г филе рыбы, 150 г шампиньонов, 150 г фасоли, 5 яиц, 2 луковицы, соль, 250 г майонеза, $^1/_2$ стакана воды, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка сливочного масла, листья салата.

Способ приготовления

Мясо рыбы очистите от костей, нарежьте тонкими дольками. Размешайте уксус с водой и залейте этим раствором мясо рыбы, используйте для этого неметаллическую посуду. Мясо должно мариноваться в течение 5–7 мин. После этого слейте уксусный раствор, дайте мясу стечь.

Грибы отварите, охладите и процедите. Крупные грибы измельчите. Смешайте маринованное филе рыбы и грибы в неметаллической посуде.

Фасоль желательно использовать консервированную. Слейте жидкость и добавьте фасоль к предыдущей смеси. Яйца отварите, очистите и порежьте мелкими кубиками. Лук, предварительно почищенный и порезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле до золотистой корочки.

Смешайте все компоненты салата, посолите его. Заправьте салат майонезом. Уложите салат горкой на блюдо. Листья салата промойте холодной водой, изрубите ножом. Посыпьте салат зеленью и подавайте к столу.

«Помидоры на Канарах»

Требуется

4–5 помидоров, пучок зеленого лука, 4 плавленых сырка, небольшой кусочек ветчины, по 2 ст. ложки тертого сыра, сливок и растительного масла, базилик, петрушка.

Способ приготовления

У помидоров обрежьте верхушки и ложкой выложите мякоть. Зеленый лук и ветчину мелко порубите, смешайте с плавлеными сырками и сливками. Затем выложите помидоры (каждый на отдельный лист) на фольгу, смазанную маслом. Нафаршируйте их сырной массой, а сверху присыпьте все это великолепие тертым сыром, заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке при температуре 200 °С в течение 25–30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте базиликом и петрушкой.

«Лужок»

Требуется

250 г картофеля, 5 яиц, 150 г свежих огурцов, 100 г отварной свинины, 100 г вареного телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

Для соуса

50 г сметаны, 1 лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Мясные продукты отварите. Охлажденную свинину нарежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками.

Отварите также картофель и яйца, нарежьте их кубиками. Свежие огурцы промойте холодной водой и нарежьте кружками. Мелко нарубите зеленый лук, петрушку. Смешайте все продукты, посолите.

Далее приступайте к приготовлению соуса. Взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте соус, смешайте его со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

«Нарцисс»

Требуется

250 г молодого картофеля, 150 г свежих огурцов, 5 яиц, 100 г сладкого перца, 2 яблока средней величины, 200 г вареного мяса курицы, соль, 250 г майонеза, зелень.

Способ приготовления

Молодой картофель отварите в кожуре, охладите, аккуратно снимите тонкую кожуру и нарежьте небольшими брусочками. Вареные яйца тоже порежьте. Свежие огурцы не нужно резать мелко, иначе они потеряют свой сок.

Сладкий перец промойте, очистите от семян, нарежьте тонкими брусочками. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Куриное мясо отварите и нарежьте его тонкой соломкой.

Смешайте все компоненты салата, посолите его и заправьте майонезом. Зелень промойте холодной водой и мелко нашинкуйте. Уложите салат горкой в блюдо, вокруг горки насыпьте ароматную зелень.

«Летний бал»

Требуется

200 г молодого картофеля, 4 яйца, 200 г белого мяса птицы, 100 г сладкого перца, 60 г кабачков, зеленый лук, петрушка, сельдерей, 50 г свежего гороха, соль.

Для соуса

100 г сметаны, 1 ч. ложка уксуса, перец, горчица, соль.

Способ приготовления

Отварите по отдельности следующие продукты: картофель, яйца, мясо птицы. Охладите и нарежьте соломкой. Промойте водой перец и кабачки, нарежьте их тонкой соломкой.

Зелень измельчите. Зеленый горох освободите от стручков, промойте. Смешайте все компоненты салата, посолите.

Приготовьте соус. В охлажденную сметану добавьте уксус, горчицу, соль, перец и все хорошенько взбейте. После этого заправьте салат приготовленным соусом, уложите в блюдо горкой и подайте к столу.

«Замок»

Требуется

250 г картофеля, 300 г копченого мяса, 150 г фасоли, 4 яйца, соль, перец, 2 луковицы.

Для соуса

2 яйца, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки горчицы, 2 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка уксуса.

Способ приготовления

Картофель отварите уже очищенным в небольшом количестве подсоленной воды. Рекомендуется немного недоварить его, чтобы картофель был слегка твердоват. Отварите яйца. Нарежьте эти продукты небольшими кубиками.

Отварите фасоль и дайте ей остыть. Репчатый лук нарежьте мелкой соломкой. Измельчите копченое мясо. Соедините все компоненты в удобной посуде и посолите салат.

Охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой, солью, горчицей. Не переставая помешивать, небольшими дозами добавьте уксус, а затем и растительное масло. Все хорошенько перемешайте и заправьте салат соусом.

«Два зайца»

Требуется

250 г жареного мяса, 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 4 яйца, 50 г маслин, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Жареное мясо нарежьте ломтиками. Картофель отварите, очистите и дайте ему время остыть. Отварите яйца, очистите от скорлупы. Яйца и картофель нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте нарезанные продукты с консервированным горошком и маслинами, не забыв слить жидкость. Заправьте салат майонезом, посолите.

«Радуга»

Требуется

250 г белого мяса птицы, 100 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Отваренное белое мясо охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Цветную капусту покрошите брусочками. Добавьте зеленый горошек. Отварите картофель и яйца, нарежьте эти продукты кубиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом.

«Зеленая горка»

Требуется

200 г тушеной печенки, 100 г свежих огурцов, 4 яйца, 100 г лущеного гороха, 200 г молодого картофеля, соль, 200 г йогурта, зеленый лук, зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Способ приготовления

Тушеную печенку нарежьте мелкой соломкой. Огурцы промойте холодной водой и нарежьте кубиками. Яйца отварите и измельчите. Лущеный горох отварите в соленой воде до готовности, слейте воду. Молодой картофель отварите в кожуре. Затем аккуратно снимите тонкую кожуру и нарежьте кубиками. Смешайте картофель с остальными продуктами, посолите и заправьте йогуртом.

Зелень промойте холодной водой, измельчите. Салат уложите горкой на блюдо. Посыпьте салатную горку зеленью и подайте к столу.

«Вена»

Требуется

250 г отваренного говяжьего мяса, 200 г свежих лисичек, 250 г картофеля, 4 яйца, 150 г соленых огурцов, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Отваренную говядину охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Картофель и яйца отварите, порежьте эти продукты небольшими кубиками.

Лисички промойте, очистите и варите в соленой воде до готовности. Затем процедите и охладите их. Нарежьте лисички тонкими ломтиками. Кубиками нарежьте соленые огурцы.

В специальной посуде соедините все компоненты салата, посолите. Вам осталось заправить салат майонезом и все тщательно перемешать. Уложите «Вену» холмиком на блюдо и подавайте гостям.

«Краса»

Требуется

150 г ветчины, 4 яйца, 250 г картофеля, 100 г яблок, 100 г зеленого горошка, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль, листья салата, 1 лимон.

Способ приготовления

Ветчину порежьте мелкими кубиками. Отварите картофель и яйца, затем охладите и очистите. Измельчите эти продукты. Яблоки помойте и очистите от кожуры. Нарежьте острым ножом на небольшие ломтики и сбрызните их лимонным соком.

Соедините измельченные продукты и добавьте зеленый горошек. Лук очистите и мелко нарежьте, добавьте его в салат. Заправьте его майонезом и посолите. Уложите на блюдо и украсьте зелеными листьями салата.

«Мясной»

Требуется

250–300 г вареного постного мяса, 350 г окорока, 100 г консервированной печени трески, 70 г консервированного горошка, 150 г майонеза, 3–5 ст. ложек мелко рубленной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Мясо и окорок нарежьте небольшими кубиками. Печень трески мелко нарежьте. Смешайте все эти продукты с майонезом, добавьте консервированный горошек, слегка посолите и еще раз все тщательно перемешайте. Выложите салат в глубокую вазочку и украсьте мелко порубленной зеленью петрушки.

«Секрет»

Требуется

100 г вареной свинины, 100 г тушеной печенки, 50 г отваренного говяжьего языка, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г свежего сладкого перца, 100 г фасоли, соль.

Для соуса

3 яйца, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки уксуса, 2 зубчика чеснока, 500 г растительного масла.

Способ приготовления

Отваренные мясные продукты порежьте небольшими кубиками, тонкой соломкой и полукруглыми ломтиками. Картофель отварите очищенным и нарежьте кубиками. Отваренные яйца измельчите, соедините их с мясными продуктами и картофелем.

Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Фасоль отварите в соленой воде. Добавьте к остальным продуктам овощи. Посолите салат.

Охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавьте уксус и взбейте в пену. Тонкой струйкой влейте растительное масло и взбейте до однородного состояния. Добавьте горчицу и измельченный чеснок. Охладите полученный соус, после чего заправьте им салат.

«Путь к сердцу»

Требуется

2 крупные моркови, 200 г капусты, небольшая луковица, крупное яблоко, уксус, сахар, соль, перец, 4 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинкуйте и выложите на дно салатницы. Помните ее рукой до появления сока. Чуть присолите и добавьте сахар. Снова помните рукой, поперчите и сбрызните уксусом. Дайте капусте постоять 20–30 мин. Натрите на мелкой терке морковь и добавьте ее к капусте. Натрите на крупной терке яблоко, очищенное от кожуры, и переложите в салатницу. Лук мелко нарежьте и удалите горечь, залив его на 1–2 мин крутым кипятком. Перемешайте капусту, морковь, яблоко и лук. Добавьте соль, перец, сахар, уксус и залейте растительным маслом.

«Французское баловство»

Требуется

12 шт. замороженных шеек омаров, 8 огурцов, 2 ч. ложки соли, сок одного лимона, несколько листьев салата, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, по щепотке сахара и перца, 2 яйца, сваренных вкрутую, укроп, 5 ст. ложек майонеза, 100 г фасоли, 100 г маслин.

Способ приготовления

Разморозьте мясо омара. Мелко нарежьте огурцы. Промойте листья салата, разорвите на мелкие кусочки. Очистите чеснок, покрошите. Растительное масло смешайте с лимонным соком, растертым чесноком, сахаром и перцем. Яйца нарежьте на 4 части. Мясо омаров, огурцы, салат, яйца, фасоль, маслины положите в салатницу и залейте масляным соусом. Тщательно перемешайте, добавив майонез и зелень.

«Новогодний»

Требуется

250 г запеченной гусятины, 100 г моркови, 200 г картофеля, 5 яиц, 150 г маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 250 г майонеза, соль, 2 луковицы.

Способ приготовления

Отварите морковь, картофель и яйца. Охладите, очистите и нарежьте кубиками. Шампиньоны нарежьте дольками. Лук очистите и мелко нарежьте.

Запеченное филе гуся измельчите и соедините с остальными продуктами. Добавьте маслин, посолите. Заправьте майонезом и уложите салат горкой на блюдо. Украсьте фигурками из моркови и яиц.

«Ричи»

Требуется

150 г малосольной сельди, 250 г картофеля, 5 яиц, 150 г соленых грибов, 150 г зеленого горошка, 100 г моркови, 250 г майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления

Сельдь очистите от кожицы и костей, измельчите. Соленые грибы нарежьте небольшими дольками, соедините с сельдью.

Картофель, морковь и яйца отварите, очистите и порежьте соломкой. Добавьте эти продукты, а также зеленый горошек к общей массе. Посолите салат, заправьте майонезом. Уложите салат горкой на блюдо, посыпьте мелкой зеленью и украсьте грибочками и фигурками из яиц.

«Фуранж»

Требуется

100 г свинины, 150 г шпрот, 200 г картофеля, 100 г шампиньонов, 150 г фасоли, 5 яиц, 100 г моркови, 250 г майонеза, соль, перец, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления

Свинину отварите в соленой воде, натрите перцем и чесноком. Нарежьте мясо тонкими ломтиками. Очистите картофель, отварите его в небольшом количестве воды и нарежьте кубиками. Отварите морковь и яйца, охладите и очистите. Измельчите эти продукты. Также ломтиками нарежьте шампиньоны.

Рекомендуем использовать консервированную фасоль. Но можете отварить в соленой воде и лущеную фасоль. Со шпрот слейте масло, рыбу измельчите.

Соедините все компоненты салата, посолите и заправьте майонезом. Уложите горкой на блюдо и подавайте к столу.

«Посейдон»

Требуется

200 г кильки, 250 г картофеля, 4 яйца, 3 корня шпината, 100 г фасоли, 2 луковицы, 3 соленых огурца, 250 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

Малосольную кильку переберите и очистите, удалите головы. Мелко порубите рыбу. Отварите картофель и яйца, очистите и нарежьте небольшими кубиками.

Фасоль лучше использовать консервированную. Откиньте фасоль на дуршлаг и дайте жидкости стечь. Лук очистите и мелко порубите. Соленые огурцы порежьте кубиками. Соедините все компоненты салата.

Корни шпината очистите, промойте и натрите на терке. Затем смешайте их с майонезом, перемешайте до равномерного растворения. Влейте майонез в приготовленные продукты и хорошенько перемешайте. Попробуйте салат, если необходимо, посолите его. Поставьте в холодильник на 2 ч.

«Звездопад»

Требуется

250 г картофеля, 4 яйца, 100 г сыра, 100 г колбасы, 100 г копченого мяса, 150 г оливок, 100 г свежих огурцов, 250 г майонеза, соль, 1 лимон.

Способ приготовления

Картофель отварите в кожуре, затем охладите и очистите. Отварите также яйца, очистите. Нарежьте эти продукты мелкими кубиками. Колбасу и копченое мясо нарежьте соломкой. Смешайте продукты в специальной посуде, куда добавьте также нарезанные огурцы.

Оливки используйте консервированные. Слейте жидкость перед употреблением. Добавьте оливки в общую смесь и посолите. Взбейте сок лимона с майонезом и заправьте салат. Уложите салат горкой на блюдо и посыпьте тертым сыром.

«Хильда»

Требуется

250 г вареного кроличьего мяса, 200 г картофеля, 200 г свежих огурцов, 4 яйца, 200 г сметаны, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы.

Способ приготовления

Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите. Затем нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. Огурцы промойте холодной водой, нарежьте кубиками.

Смешайте все приготовленные продукты, посолите, поперчите.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте салат сметанным соусом.

«Пират»

Требуется

200 г отварного мяса крабов, 250 г картофеля, 150 г морской капусты, 100 г оливок, 250 г майонеза, соль, кресс-салат, $^{1}/_{2}$ ч. ложки душистого перца.

Способ приготовления

Мясо краба нарежьте тонкой соломкой. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде. Слейте воду и на слабом огне немного подсушите сваренный картофель. Затем охладите и нарежьте маленькими кубиками. Морскую капусту откиньте на сито и измельчите.

Соедините вместе все приготовленные продукты в неметаллической посуде. В полученную смесь добавьте оливки и душистый перец, заправьте майонезом. Посолите. Все еще раз тщательно перемешайте и уложите горкой в салатницу.

Листья кресс-салата промойте холодной водой, часть из них измельчите и посыпьте мелкой зеленью вершину салатной горки. Остальные уложите целыми по краям блюда.

«К шампанскому»

Требуется

100 г мороженых кальмаров, 100 г говяжьего языка, 100 г сыра, 150 г маринованных белых грибов, 4 яйца, 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 250 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Кальмары отварите в подсоленной воде. Очистите их, нарежьте небольшими кубиками. Язык также отварите, затем под струей холодной воды очистите от кожицы. Нарежьте язык и сыр тонкой соломкой. Белые грибы измельчите. Отварите картофель и яйца, охладите и очистите их, нарежьте маленькими кубиками.

Горошек откиньте на сито. Горчицу смешайте с майонезом. Соедините все компоненты салата и залейте горчичным соусом, посолите и еще раз перемешайте. Уложите горкой в салатницу и украсьте специально оставленными для этого грибами.

«Дневной»

Требуется

200 г копченой рыбы, 100 г колбасы, 100 г моркови, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г майонеза, соль, черный перец.

Способ приготовления

Освобожденную от костей рыбу измельчите. Колбасу нарежьте кубиками, смешайте с рыбой в глубокой посуде.

Отварите морковь, картофель, яйца. Охладите и очистите, затем нарежьте небольшими кубиками.

Соленые огурцы нарежьте тонкими брусочками. Соедините вместе все продукты. Откиньте зеленый горошек на сито. Добавьте его к общей массе. Посолите и поперчите салат по своему вкусу, заправьте майонезом. Уложите его горкой в салатницу.

«Актриса»

Требуется

250 г креветок, 250 г картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 150 г оливок, 100 г моркови, 100 г маринованных шампиньонов, 200 г сметаны, 2 лимона, соль.

Способ приготовления

Креветки отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите. Измельчите их острым ножом.

Очистите и отварите картофель. Слейте воду и подсушите картофель на слабом огне. Дайте ему остыть и нарежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками.

Оливки и шампиньоны откиньте на сито. Морковку отварите, очистите и измельчите. Смешайте все компоненты салата, посолите.

Сметану охладите и смешайте с соком одного лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им салат. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

«Вечерний»

Требуется

200 г свинины, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г белой фасоли, 100 г огурцов свежего посола, 20 г зеленого лука, зелень петрушки, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка эстрагона, 1 луковица, 2 лавровых листа.

Для соуса

150 г сметаны, 3 ст. ложки белого вина, сок 1 лимона, соль, 2 ч. ложки белого перца, 1 ч. ложка уксуса.

Способ приготовления

Отварите свинину без костей в подсоленной воде, для аромата добавьте лавровый лист и луковицу. Затем охладите мясо и нарежьте его тонкими ломтиками.

Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Смешайте их с мясом. Используйте для этого достаточно глубокую и удобную посуду.

Белую фасоль отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на сито, промойте холодной водой. Малосольные огурцы нарежьте кубиками. Промойте холодной водой и измельчите зеленый лук и петрушку. Добавьте эти продукты к предыдущим. Засыпьте в салат мелко нарезанный чеснок, эстрагон.

Приготовьте соус. Для этого используйте охлажденную сметану. Влейте в сметану тонкой струйкой вино, взбейте миксером. Не переставая взбивать, осторожно добавьте уксус, а затем сок лимона и специи, взбейте винный соус. Заправьте салат приготовленным соусом и тщательно перемешайте. Уложите на блюдо, украсьте тертым сыром и зеленью.

«Праздник Нептуна»

Требуется

1 кг кальмаров, 3 яйца, 3 луковицы неострых сортов, 1 упаковка крабовых палочек, 1 банка майонеза.

Способ приготовления

Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарубите кусочками средней величины. Лук нашинкуйте полукольцами и сполосните в нескольких водах, чтобы ушла вся горечь. Крабовые палочки и яйца порубите: яйца – мелко, палочки – крупнее. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом. К этому замечательному салату лучше всего подавать белое мускатное вино.

«Площадь Бастилии»

Требуется

1 корень сельдерея, 3 картофелины, 3 ст. ложки нарезанных маринованных шампиньонов, 2 вареных яйца, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте мелкими кубиками. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко нарежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

«Венеция»

Требуется

400 г скумбрии или морского окуня горячего копчения, 100 г зеленого горошка, 2 огурца, 1 яблоко, 2 яйца, 1 помидор, 1 стебель лука-порея, $^1/_2$ пучка петрушки, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка столового уксуса, соль, черный и белый молотый перец.

Способ приготовления

Копченую рыбу очистите от костей и нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, а огурец, яблоко и яйцо мелко порубите. Порей нашинкуйте тонкими колечками, зелень петрушки порежьте ножницами. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите. Салат заправьте уксусом и оливковым маслом. Подавайте, приправив черным и белым крупно помолотым перцем.

«Китайский дракон»

Требуется

400 г свиной вырезки, 200 г сырой свеклы, 200 г моркови, 4 луковицы, оливковое масло, 1 /2 стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте в оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте в оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, перемешайте и добавьте соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свининой, зелень порубите. Все соедините, выложите в салатник и заправьте уксусом.

«Корзинка»

Требуется

Хлеб круглой формы, 3 отварные картофелины, 3 соленых огурца, 3 яйца, 100 г горошка, 100 г маринованных грибов, 200 г отварного мяса, 100 г сметаны, 3 ст. ложки майонеза, соль, перец.

Способ приготовления

У круглого хлеба срежьте верх и уберите хлебный мякиш. В эту хлебную корзинку положите начинку. Для начинки нарежьте мелко мясо, огурцы, яйца, грибы, добавьте горошек и залейте сметаной и майонезом. Посолите и приправьте по своему вкусу. Корзинку с начинкой обильно посыпьте тертым сыром и ненадолго поставьте в духовку. Как только сыр расплавится и покроет корзину аппетитной корочкой – вынимайте салат. Подавайте к столу остывшим и украшенным зеленью.

«Фасолевый»

Требуется

100 г стручковой фасоли (можно консервированной), 2 сосиски, 50 г сыра, луковица, 2 помидора, 4 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Способ приготовления

Отварите стручки и нарежьте их. Отварите сосиски, нарежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

«Свежесть»

Требуется

1/2 кг краснокочанной капусты, 5 яблок, 1 луковица, 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Нашинкуйте капусту, залейте небольшим количеством кипящей воды, посолите и нагрейте, все время помешивая. Когда капуста осядет, откиньте на дуршлаг и охладите. Луковицу мелко нарежьте, а яблоки натрите на мелкой терке. Все перемешайте, посолите, добавьте сахар по вкусу, заправьте маслом, украсьте зеленью и колечками лимона, посыпанными сахаром.

«Ласковый»

Требуется

3 кочана цветной капусты, 2 ст. ложки толченых сухарей, 4 банки зеленого горошка, мука, соль, растительное масло, чипсы, зелень.

Способ приготовления

Капусту отварите в соленом кипятке, обсушите ее и порежьте. Спассеруйте муку и сухари на подсолнечном масле. Перемешайте капусту и горошек с жареными сухарями. При жарке добавьте подсолнечного масла. Подавайте с подсолнечным маслом, свежей зеленью и чипсами.

«Рубин»

Требуется

2 свеклы, лук, уксус, приправа, соль, растительное масло.

Способ приготовления

Вареную свеклу натрите на крупной терке. В сковороде с разогретым растительным маслом слегка обжарьте лук. Выложите в сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы. Перед тем как снять с огня, немного полейте уксусом. Остывшее блюдо выложите в салатницу.

«Румянец»

Требуется

2 свеклы, 1 корень хрена, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Свеклу сварите в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Очистите и натрите хрен на мелкой терке. Смешайте его со свеклой и полейте уксусом и маслом. Посыпьте мелко порезанной зеленью.

«Райский уголок»

Требуется

1–2 яблока, 200 г ананаса, 100 г салата эскариоль, 200 г креветок, банка майонеза, 50 г хрена.

Способ приготовления

Очистите яблоки от кожицы и нарежьте соломкой, ананас нарежьте кубиками, листья салата эскариоль нарежьте соломкой. Смешайте все эти продукты с вареными шейками креветок. В майонез добавьте тертый хрен и заправьте им салат. Посолите. Украсьте салат ломтиками ананаса и вырезанным из яблока цветком.

«Свекольный»

Требуется

3 свеклы, 2 моркови, 5 картофелин, 2 свежих или соленых огурца, 10 ст. ложек зеленого горошка, 3 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки уксуса, растительное масло, свежие помидоры, соль, зелень петрушки, укроп, зеленый лук, чеснок.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистите и промойте. Затем нарежьте соломкой и положите в разные кастрюли. Посыпьте сахаром, добавьте холодной воды (чтобы она покрывала овощи) и тушите 10 мин на слабом огне. В готовую свеклу влейте уксус. Картофель и очищенные огурцы нарежьте соломкой. Зеленый горошек, свеклу, морковь, картофель, огурцы выложите в салатницу, но не перемешивайте (чтобы получился букет из овощей). Полейте овощи растительным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Помидоры нарежьте кольцами и намажьте протертым чесноком. Положите кольца на порции салата.

«Насыщающий»

Требуется

250 г стручковой фасоли, 1 банка белой фасоли, 4 помидора, 3 груши, 6 ст. ложек растительного масла, свежемолотый черный перец, зелень.

Способ приготовления

Стручковую фасоль разделите на 2 половинки, варите 10 мин. Консервированную фасоль выложите в сито, промойте холодной водой. Груши и помидоры разрежьте на 4 части (у груш вырежьте сердцевинки). Нарежьте груши дольками, помидоры – кусочками. Перемешайте овощи и влейте масло, добавьте перец. Дайте блюду постоять некоторое время. Посыпьте мелко нарезанной свежей зеленью. Подавайте со свежим пеклеванным хлебом.

«Огородный»

Требуется

$^1/_2$ кг моркови, $^1/_2$ кг кабачков, 1 помидор, растительное масло, соль, перец, свежая зелень.

Способ приготовления

Натрите овощи на терке и обжарьте на масле. Посолите, поперчите салат, украсьте зеленью и дольками помидора.

«Дачник»

Требуется

250 г молодого картофеля, 100 г сладкого перца, 100 г редиса, 200 г молочной колбасы, 5 яиц, 100 г свежих огурцов, фруктовый йогурт.

Способ приготовления

Молодой картофель отварите в кожуре, затем охладите и нарежьте кубиками. Отварите яйца. Охладите их в холодной воде, так их будет легче чистить. Нарежьте яйца кубиками и смешайте с картофелем.

Овощи промойте холодной водой. Очистите перец от семян, а редис – от корешков. Нашинкуйте их мелкими кубиками и смешайте с уже нарезанными продуктами. Добавьте в салат нарезанную небольшими брусочками колбасу огурцы, посолите и заправьте салат йогуртом.

«Виртуоз»

Требуется

250 г мякоти свинины, 200 г картофеля, 4 яйца, 150 г кукурузы, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль, перец, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла.

Для теста

$^1/_2$ стакана муки, 2 ч. ложки соли, 1 стакан воды.

Способ приготовления

Для того чтобы запечь мясо, приготовьте тесто. Для этого растворите в воде соль, добавьте в муку соленую воду. Замесите тесто.

Мясо посолите, поперчите и натрите чесноком. Заверните мясо в тесто и запекайте в горячей духовке в течение 30 мин. Затем дайте мясу остыть, нарежьте тонкими ломтиками.

Отварите яйца и картофель, нарежьте их небольшими кубиками. Если вы используете консервированную кукурузу, то не забудьте слить жидкость. Также можно отварить лущеную кукурузу в подсоленной воде, процедить, дать остыть и использовать для салата.

Маринованные грибы можно использовать любого вида. Нарежьте их небольшими кусочками. Лук нарежьте кольцами и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле.

Смешайте все продукты, посолите и поперчите. Заправьте салат майонезом, уложите горкой на блюдо.

«Каприз дамы»

Требуется

100 г отваренного телячьего языка, 100 г копченого мяса, 100 г вареных кальмаров, 5 яиц, 200 г картофеля, 100 г чернослива, 150 г зеленого горошка, соль.

Для соуса

150 г сметаны, 50 г шампанского, 1 яйцо, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка уксуса.

Способ приготовления

Отваренный язык очистите от кожицы. Нарежьте его тонкими ломтиками. Мясо и филе кальмаров нарежьте соломкой.

Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите их. Чернослив промойте и залейте на 5 мин кипящей водой. Удалите косточки и мелко порубите чернослив.

В удобную неметаллическую посуду положите измельченные продукты, добавьте зеленый горошек без жидкости, посолите по вкусу.

Для приготовления соуса используйте охлажденные продукты. Взбейте яйца с сахарной пудрой. В смесь влейте уксус и шампанское. Все взбейте до белой пены и соедините со сметаной. Хорошенько перемешайте соус и заправьте им салат. Уложенный на блюде салат украсьте фигурками, вырезанными из яиц, черносливом и горошком.

Треска под горчицей

Требуется

500 г филе трески, по 1 корню моркови, пастернака, петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла (или растительного), 1 ч. ложка горчицы, 1 /4 лимона (или лимонной кислоты на кончике ножа), 1 пучок зелени, соль, пряности.

Способ приготовления

Морковь, пастернак, петрушку (коренья) промойте, снимите кожицу, покрошите кубиками. Филе трески нарежьте порциями, положите в горшок, присоедините овощи, заправьте растительным маслом, добавьте соль, перец горошком и сварите до готовности. Готовую горчицу разведите бульоном и добавьте в рыбу с овощами. До кипения не доводите. Положите лавровый лист, сбрызните лимонным соком или лимонной кислотой. Сверху посыпьте рубленым укропом. Подайте на стол в этом же горшочке.

Грибы с квашеной капустой

Требуется

8 – 10 соленых или маринованных грибов, $^{3}/_{4}$ стакана квашеной капусты, 1 луковица (или пучок зеленого лука), 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок зелени (петрушка, сельдерей), специи.

Способ приготовления

Грибы соленые (грузди, рыжики, волнушки и др.) промойте, капусту квашеную мелко порежьте, соедините с грибами, заправьте растительным маслом и мелко нарезанным луком, посыпьте зеленью.

Морковь с орехами и зеленым горошком

Требуется

1 /2 кг моркови, 1 стакан зеленого горошка, 5–6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка толченых орехов, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистите, нарежьте на кусочки, залейте до половины кипящей водой, добавьте 4 ст. ложки масла и тушите. Затем положите зеленый горошек и продолжайте тушить. К концу тушения всыпьте соль, орехи, специи, добавьте масло и, помешивая, тушите еще 10–12 мин.

Салат с раками

Требуется

5 раков, 1 пучок редиса, сухой укроп, зеленый лук, петрушка (зелень), 2–3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Раков сварите, опустив в кипящую соленую воду с укропом. Очистите раковые шейки, измельчите. Редис нарежьте тонкими кружочками, лук измельчите, все перемешайте, посолите и залейте сметаной, посыпьте зеленью.

Шпинат с зеленью и яйцом

Требуется

$^1/_2$ кг шпината, 2 яйца, соль, $^1/_2$ пучка петрушки и укропа, 5–6 ст. ложек растительного масла.

Способ приготовления

Яйца отварите, резко охладите, очистите и мелко порежьте.

Шпинат промойте, нарежьте, посыпьте солью и разотрите ложкой до появления сока. Сок отожмите (его можно использовать для супов). Затем в шпинат добавьте яйца, измельченные листики укропа или петрушки. Все перемешайте и выложите на сковородку с разогретым маслом, накройте крышкой и жарьте на слабом огне 10–15 мин.

Подайте к полднику с мясными или рыбными блюдами.

Жареные огурцы с сухарями

Требуется

$^1/_2$ кг свежих огурцов, 1–2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки толченых сухарей, соль.

Способ приготовления

Огурцы промойте, нарежьте ломтиками или кубиками и опустите в кипящую воду, через 10 мин выньте, дайте стечь воде, обваляйте в толченых сухарях с солью, смочите во взбитом яйце и обжарьте на разогретом масле. Подайте на обед к мясным блюдам.

Винегрет грибной

Требуется

1 стакан (200 г) соленых грибов, 2 луковицы, 2 моркови, 1 маленькая свекла, 1 огурец, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 пучок зелени петрушки, листья салата, перец молотый, соль, сахар.

Способ приготовления

Соленые грибы мелко нарежьте. Лук, отварную морковь, свеклу, свежий огурец нарежьте мелкими кубиками, перемешайте. Растительное масло заправьте лимонным соком или раствором лимонной кислоты, залейте винегрет.

Подайте на листьях салата. Украсьте нарезанными ломтиками из вареной моркови, свеклы, тонко нарезанными кольцами репчатого лука, веточками зелени петрушки.

Капуста в сухарях

Требуется

Небольшой кочан (800–900 г) капусты, 5–6 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, $^1/_2$ ч. ложки соли.

Способ приготовления

Кочан капусты обмойте, удалите зеленые листья, вырежьте кочерыжку и разрежьте на 4 части. Опустите в кипящую подсоленную воду и варите до мягкости. Затем выньте, дайте стечь воде, уложите на блюдо, залейте разогретым маслом и посыпьте сухарями. Подайте теплой.

Тушеный пастернак с зеленью

Требуется

$^1/_2$ кг пастернака, 1 луковица, 5–6 ст. ложек растительного масла, соль, перец, зелень петрушки или сельдерея.

Способ приготовления

Пастернак отварите, очистите, нарежьте кружочками, слегка обжарьте на масле, положите в сотейник, посолите, всыпьте перец, добавьте зелень петрушки и укропа, мелко нашинкованный лук, все перемешайте и тушите под крышкой на слабом огне 10–15 мин.

Тушеная морковь с зеленью петрушки

Требуется

3–4 моркови, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан морковного отвара, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь обмойте, очистите, нарежьте кружочками, залейте до половины кипятком и доведите до кипения. Затем добавьте соль и специи и тушите в закрытой посуде на слабом огне. Молодую морковь – 20–30 мин, старую – в течение 1 ч. С готовой моркови дайте стечь воде. Масло разогрейте, смешайте с морковным отваром, добавьте отварную морковь и доведите до кипения. При подаче на стол посыпьте измельченной зеленью.

Свекла, тушенная со специями

Требуется

3–4 свеклы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса или 1 крупно натертое кислое яблоко, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу запеките в духовке или отварите, очистите и натрите на крупной терке. Масло разогрейте в сотейнике, в нем же спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте подготовленную свеклу и тушите до готовности (определяется протыканием вилкой). Добавьте уксус, соль, закройте сотейник крышкой и прогрейте.

Салат из черной редьки с луком

Требуется

1 кг черной редьки, 2 луковицы сладкого репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Редьку хорошо вымойте кухонной щеткой, очистите, натрите на крупной терке, посолите по вкусу и оставьте на 2–3 ч. Отжатую от сока редьку перемешайте с мелко нарезанным репчатым луком и заправьте растительным маслом.

Салат из спаржи

Требуется

1 кг спаржи, 5 ст. ложек растительного масла, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Осторожно и экономно почистите твердую часть спаржи, вымойте, меняя несколько раз воду, и свяжите в пять одинаковых снопиков, ровно обрезав нижние концы. Снопики залейте соленым кипятком, не покрывая верхушки, и варите до готовности. Готовую спаржу выложите на чистую кухонную салфетку и остудите. Уложите в салатник разрезанные снопики верхушками в одну сторону и полейте заправкой из лимонного сока, растительного масла и соли.

Салат из щавеля

Требуется

500 г щавеля, зелень петрушки и укропа, 200 г сметаны, 40 г растительного масла, маринованный виноград, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зеленые овощи промойте и нарежьте. Смесь посолите и полейте взбитой сметаной с уксусом, а также растительным маслом. Подайте салат, украсив маринованным виноградом.

Салат из красной капусты

Требуется

Небольшой кочан ($^1/_2$ кг) красной капусты, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления

Кочан капусты нашинкуйте и ошпарьте кипящей подсоленной водой, чтобы капуста стала мягкой. Дайте воде стечь, после чего посолите, полейте уксусом и растительным маслом.

«Баклажановый»

Требуется

Крупный спелый баклажан – 1 шт., лук -1 шт., спелый помидор – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, растительное масло – 1 ст. ложка, зеленый лук, перец, соль – по вкусу.

Способ приготовления

Баклажан запеките в духовке, очистите от кожицы, мелко порубите. Лук и помидор мелко порежьте и спассеруйте в масле. Добавьте баклажан и тушите, пока масса не загустеет. Остудите, смешайте с толченым чесноком, солью, перцем, посыпьте рубленым зеленым луком.

«Кабачковый»

Требуется

1 кабачок, 1 луковица, 1 помидор, пучок петрушки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, уксус, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кабачок очистите от кожицы и семян, порежьте, слегка обжарьте в подсолнечном масле. Лук порежьте, спассеруйте, добавьте кабачки, тушите несколько минут. Кабачки с луком, свежий крупный помидор, зелень петрушки пропустите через мясорубку. Заправьте уксусом, солью, перцем.

Салат из свежих огурцов

Требуется

300 г шпината, 200 г свежих огурцов, 2–3 стебля зеленого лука, 100 г простокваши или майонеза, петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Вымойте в проточной воде свежий молодой шпинат и мелко нарежьте. Добавьте к нему измельченный зеленый лук и нарезанные кубиками огурцы. Посолите и перемешайте. Салат полейте взбитой простоквашей или майонезом.

Подайте к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат с кефиром из редиса

Требуется

300 г редиса с листочками, 120 г репчатого лука, 80 г моркови, 100 г кефира, 60 г сметаны, 40 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Редис нарежьте соломкой. Смешайте его с натертой на крупной терке морковью и измельченными листочками редиса. Репчатый лук нарежьте соломкой, обжарьте на растительном масле и охладите. Овощи смешайте, полейте смесью кефира со сметаной и украсьте веточками зелени петрушки.

Салат из цветной капусты

Требуется

600 г цветной капусты, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту разделите на соцветия и сварите в подсоленной воде. Отцедите, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки, добавьте перец и полейте растопленным сливочным маслом.

Салат из цветной капусты с морковью

Требуется

1 небольшой кочан цветной капусты, 2–3 моркови, 1 луковица, 1 свежий огурец, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, $^1/_2$ стакана майонеза, помидоры, редис.

Способ приготовления

Цветную капусту отварите, разделите на мелкие кочешки, кочерыжки натрите на крупной терке вместе с морковью и репчатым луком. Огурец нарежьте на небольшие тонкие ломтики. Смешайте с зеленью укропа или петрушки и майонезом, украсьте кочешками цветной капусты, ломтиками красных помидоров и редиса.

Салат с лимоном

Требуется

1 большой или 2 маленьких кочана капусты, сок 2–3 лимонов, 5 ст. ложек растительного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту вымойте под струей холодной воды, разберите на соцветия, отварите в кипящей соленой воде, откиньте на сито и дайте воде стечь.

Лимонный сок смешайте с растительным маслом, солью и перцем и полейте полученной заправкой готовую капусту.

Салат подайте на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат овощной

Требуется

500 г цветной капусты, 200 г огурцов, 200 г помидоров, 1 небольшой пучок зеленого лука, $^{1}/_{2}$ ст. ложки смеси майонеза и сметаны.

Способ приготовления

Вымытую и разделенную на соцветия цветную капусту опустите в кипящую подсоленную воду и варите до мягкости (но не переваривайте). Свежие огурцы очистите от кожицы, а помидоры от плодоножек. Нарежьте ломтиками. Нашинкуйте зеленый лук. Смешайте овощи и заправьте их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной. Выложите в салатник и украсьте красиво нарезанными огурцами и помидорами.

Капуста с брусникой

Требуется

3 стакана квашеной капусты, $^{1}/_{2}$ стакана моченой брусники, 1 моченое яблоко, 2 ст. ложки сахара, корица и гвоздика по вкусу.

Способ приготовления

Квашеную капусту отожмите, рассол слейте в стеклянную посуду (стакан), добавьте к нему брусничную воду (по вкусу), сахар, гвоздику, корицу, прокипятите и охладите. В капусту положите часть брусники, перемешайте, уложите в посуду, полейте охлажденным рассолом, украсьте оставшейся брусникой и мочеными яблоками, нарезанными дольками.

Капуста с яблоками

Требуется

2 стакана капусты, 3 яблока, 2 ст. ложки сахара, 1 пучок зелени, $^1/_2$ стакана масла растительного.

Способ приготовления

Квашеную капусту слегка отожмите; яблоки очистите, нарежьте дольками, положите на 2–3 мин в рассол, чтобы они не потемнели, затем яблоки смешайте с капустой, заправьте сахаром и маслом, уложите в салатник, украсьте зеленью, клюквой.

Острый салат из капусты

Требуется

1 кочан капусты, 50 г растительного масла, 1 стручок сушеного красного перца, сок 1 лимона, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нарежьте кубиками, ошпарьте кипятком и отожмите руками. Нагрейте в кастрюле растительное масло (но ни в коем случае не доводите до кипения), бросьте туда красный стручковый перец, капусту, немного сахарного песка, влейте лимонный сок и тщательно перемешайте. Дайте салату постоять не менее 4 ч и только тогда подайте на стол. Несмотря на необычное приготовление и тепловую обработку, салат полностью сохраняет витамины.

Салат из репчатого лука

Требуется

500 г репчатого лука, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г яблок, 1 стакан сметаны, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления

Маленькие луковицы очистите, сполосните и ошпарьте, опустите в подсоленный кипяток. Процедите и охладите, добавьте мелко нарезанные яблоки, выложите в салатник, залейте соусом, приготовленным из сметаны, перемешанной с зеленым луком, заправленной солью и сахарным песком.

Салат из сырых кабачков с хреном

Требуется

300 г кабачков, 1 крупная луковица, 2 ст. ложки хрена, зелень укропа и петрушки, зеленый лук, соль, перец, майонез.

Способ приготовления

Хорошо обмытые и очищенные кабачки натрите на крупной терке, добавьте репчатый лук и хрен, натертые на терке, рубленую зелень укропа и петрушки. Все перемешайте. Добавьте перец и соль по вкусу, майонез.

Салат из вареного чеснока

Требуется

500 г зеленого чеснока, 50 г растительного масла, уксус, петрушка, соль.

Способ приготовления

Молодой крупный чеснок очистите, вымойте и нарежьте кусочками длиной 3 см. Пробланшируйте в кипящей воде, подсоленной по вкусу, чтобы стал мягким. Отцедите, положите в банку и залейте равным количеством уксуса и воды, в которой варился чеснок. Сверху налейте немного растительного масла, чтобы предохранить от плесени. Приготовленный таким образом салат может стоять 3–4 дня.

Подавая к столу, полейте растительным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат с редькой и луком

Требуется

3 крупные луковицы, 1 редька, $^1/_2$ стакана сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень петрушки или сельдерея.

Способ приготовления

Лук нарежьте тонкими кольцами, редьку промойте, почистите и натрите на мелкой терке, все перемешайте и заправьте соусом. Выложите в салатницу, посыпьте рубленой зеленью петрушки или сельдерея.

«Аромат любви»

Требуется

1 ананас, 3–4 средних яблока, 150 г сыра и 1 небольшой мандарин для украшения.

Способ приготовления

Возьмите ананас, очистите его от кожуры и нарежьте кубиками. Яблоки и 150 г сыра тоже порежьте на кубики. Затем приготовьте сметанный соус.

Способ приготовления соуса

Полстакана сметаны смешайте с сахаром и любым фруктовым соком. Заправьте этим соусом салат. Выложите его в салатницу и перед подачей на стол посыпьте сверху любыми измельченными орехами.

Для украшения возьмите небольшой мандарин, очистите от кожуры и разделите на дольки, оставив их соединенными у основания. Получится цветок, в середину которого вы можете положить вишню.

«Нежное прикосновение»

Требуется

1 маленькая дыня, плод манго, 200 г крупной клубники и 1 грейпфрут.

Способ приготовления

Нарежьте крупными кубиками дыню и плод манго, клубнику разрежьте крест-накрест. Сложите все это в салатницу и выжмите сок грейпфрута. Сладкие ингредиенты салата приобретут чуть кисловатый привкус. Украсьте этот салат листиками мяты для придания ему свежего и приятного аромата.

«Малиновое безумство»

Требуется

Корень сельдерея, сок половинки лимона, молотый красный перец, 1 ч. ложка неострого кетчупа, 150 г сметаны, 2 ст. ложки миндаля, 100 г малины, 2 ч. ложки сахарной пудры и листья салата.

Способ приготовления

Выжмите из лимона весь сок, а для того, чтобы это легче было сделать, покатайте лимон по столу, слегка надавливая. Далее очистите корень сельдерея и нарежьте его соломкой. Побрызгайте лимонным соком, смешайте с миндалем и сметаной, заправьте кетчупом, посолите и поперчите. Малину разомните и посыпьте сахарной пудрой. Листья салата красиво разложите на блюде, выложите на них сельдерей и полейте малиново-сахарной смесью. Для пикантности можно немного поперчить.

«Фруктовая фантазия»

Требуется

Гроздь винограда без семечек, 4 апельсина, 6 ломтиков ананаса, лимонный майонез для заправки.

Для майонеза: 1 сырое яйцо, 4 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка уксуса, 1 лимон, 2 стакана оливкового масла, полстакана сливок.

Способ приготовления

Апельсины и ананас очистите и нарежьте кубиками. Смешайте с виноградом. А теперь приготовьте лимонный майонез.

Способ приготовления майонеза

Возьмите 1 яйцо (сырое), 4 ч. ложки сахара, 1 ч. ложку уксуса, сок 1 лимона, 2 стакана оливкового масла, полстакана взбитых сливок. Взбейте хорошенько яйцо, добавьте в него лимонный сок, соль и сахар. Затем добавляйте по 1 ч. ложке оливковое масло, каждый раз взбивая. Когда смесь загустеет, добавьте взбитые сливки. Для разнообразия окрасьте приправу в какой-нибудь цвет пищевым красителем. Заправьте салат лимонным майонезом и аккуратно перемешайте. Переложите в салатницу и украсьте спиралью, вырезанной из цедры лимона специальным ножом.

«Сон магараджи»

Требуется

1 плод манго, 3 апельсина, 4–5 персиков, полстакана сока грейпфрута, полстакана очищенных и поджаренных зерен подсолнуха.

Способ приготовления

Очистите апельсин и нарежьте на кубики. Так же нарежьте очищенные от косточек манго и персик. Смешайте все фрукты в миске и полейте грейпфрутовым соком. Сверху посыпьте семенами подсолнуха.

Заправки для салатов

Используются для салатов из огурцов, помидоров, зелени, а также для салатов из картофеля и винегретов.

Заправка простая

Требуется

1 стакан растительного масла, 1 стакан 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 г перца черного молотого, 10 г (1 ч. ложка) соли.

Способ приготовления

Смешайте соль, сахар и молотый перец с уксусом. В полученную смесь влейте растительное масло и тщательно перемешайте.

Заправка томатная с зеленью

Требуется

4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени (укроп, петрушка), $^1/_2$ стакана свежего сока протертых помидоров.

Способ приготовления

Все компоненты соедините, тщательно перемешайте и слегка взбейте.

Заправка сметанная с луком

Требуется

1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка нарубленного лука, 1 зубчик чеснока, $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления

Сок лимона, сметану, измельченные чеснок, лук, масло соедините вместе, тщательно перемешайте и взболтайте.

Заправка кефирная

Требуется

4 ст. ложки кефира, 3 ст. ложки растительного масла, 2

измельченных зубчика чеснока, 1 ч. ложка рубленого укропа, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Все указанные в рецептуре компоненты перемешайте и взбейте. При желании можно добавить 1 ч. ложку натертого хрена.